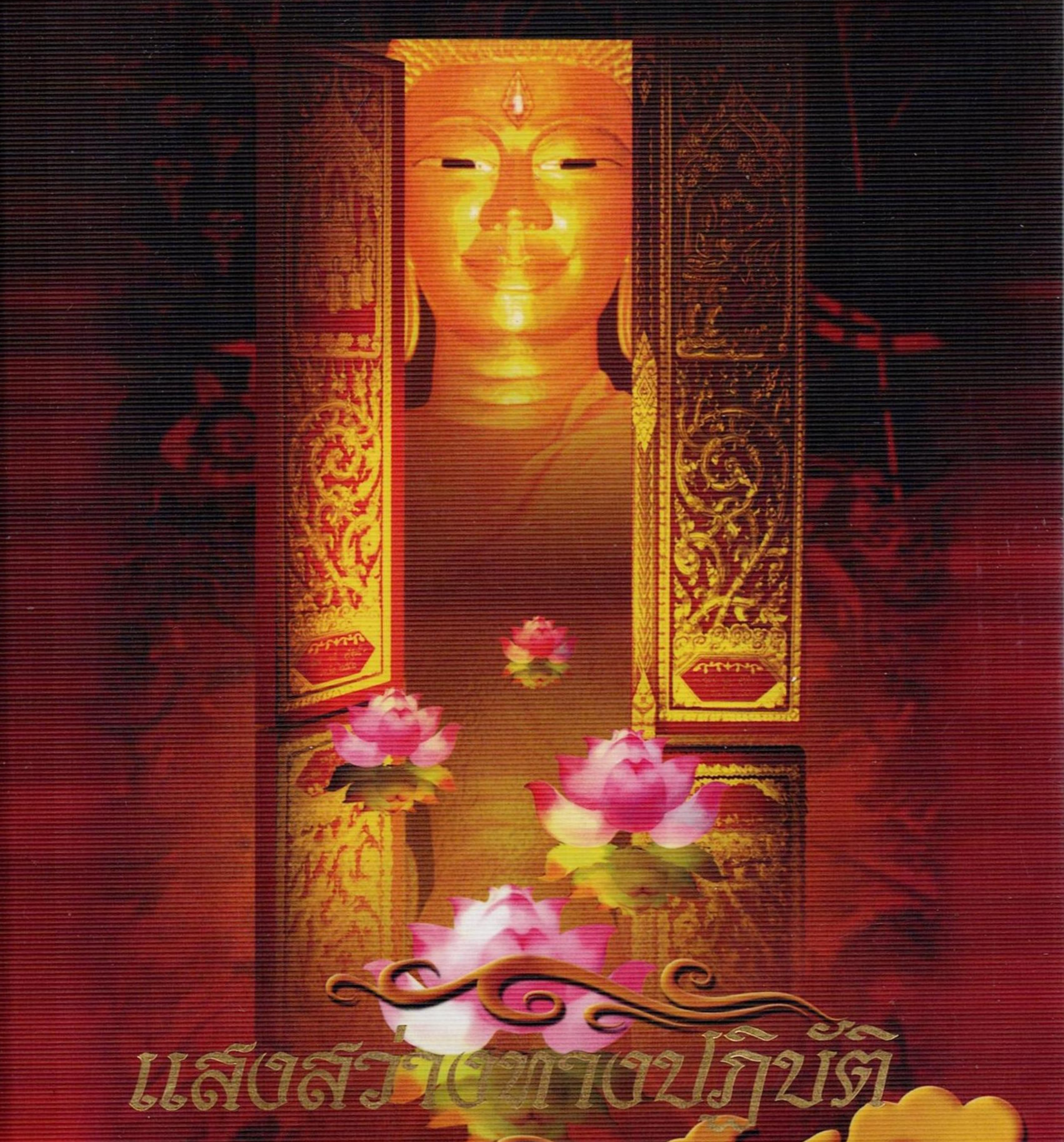


แสงสว่างทางปฏิบัติ

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท)

แสงสว่างทางปฏิบัติ

๓

ภาพปก : ดอกบัวบานที่วัดพิชโสภาราม

แสงสว่างทางปฏิบัติ

เล่ม ๓

เนื่องในงานทำบุญเจริญอายุวัฒนมงคล ๗๗ ปี

พระบวรปริยัติวิธาน

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓

แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓

พระบวรปริยัติวิธาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๓

จำนวน : ๒,๐๐๐ ชุด

ISBN 978-974-401-209-8

จัดทำโดย : สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม

๔๓ หมู่ ๒ ต.แก้งเหนือ อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๗๐

โทรศัพท์ : ๐๔๕-๒๑๘๐๑๙

โทรสาร : ๐๔๕-๒๑๘๐๒๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด

๔๘/๒๖-๓๑ ซ.จุฬา ๒ ถ.บรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๑๕-๗๒๒๐, ๐-๒๒๑๕-๗๖๙๘

โทรสาร : ๐-๒๒๑๔-๐๐๓๘

e-mail : tanapress@gmail.com





สารบัญ

นิวรณ์ ๕ ประการ

ณ โอกาสบัดนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของพวกเราทั้งหลาย มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย ธรรมะที่จะนำมาบรรยายในวันนี้ ได้แก่ เรื่อง **นิวรณ์ ๕ ประการ**

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งทางคดีโลกทั้งทางคดีธรรม ไม่สำเร็จตามความประสงค์ ก็เพราะมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคเข้ามาขัดขวางหรือมีอันตรายเกิดขึ้น ฉันใด การเจริญพระกัมมัฏฐานของเราไม่สำเร็จสมประสงค์ ก็เพราะมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรืออันตรายเข้ามาขัดขวาง ฉันนั้น

ดังนั้น หลวงพ่อจึงได้นำเอาเรื่อง **นิวรณ์ ๕ ประการ** ซึ่งเป็นมหาภัยอันยิ่งใหญ่ ในการขัดขวางการประพฤติ

ปฏิบัติของเราท่านทั้งหลาย ไม่ให้ดำเนินไปสู่การบรรลุอริยมรรค อริยผล

นิวรณ์ธรรม นี้เป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นธรรมเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี คือ สมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล หรือกั้นสมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา

หมายความว่า นิวรณ์ธรรม นี้ เป็นธรรมที่กั้นความดีไว้ ไม่ให้เข้ามาถึงตัวเรา หรือว่ากั้นจิตใจของเราไว้ ไม่ให้เข้าถึงคุณงามความดี

อุปมาเหมือนกันกับแผ่นกระดาษหรือพลาสติก หรือน้ำยากั้นกระแสไฟฟ้าไม่ให้ช็อตกัน ข้อนี้ฉันใด นิวรณ์นี้ก็เป็นบาปหรือกิเลสกั้นบุญไว้ ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา เช่น เวลาที่พวกเราทั้งหลายมาเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็กั้นศีล กั้นสมาธิ กั้นปัญญา กั้นพระไตรลักษณ์ กั้นอริยมรรคอริยผล กั้นพระนิพพานไว้ ไม่ให้เกิดขึ้นแก่เรา หรือว่ากั้นจิตกั้นใจของเราไว้ ไม่ให้เข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา พระไตรลักษณ์ อริยมรรค อริยผล นิพพาน

นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ คือ

๑. **กามฉันทะนิวรณ์** ได้แก่ ความรักใคร่พอใจในอารมณ์ที่น่ารักน่าปรารถนา เช่น พอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ในธรรมารมณ์ ที่เป็นอิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ น่าชอบใจ หรือว่ามีความใคร่ความพอใจในความสุข ในความสบาย ในความเฉย หรือพอใจในความคิดของตัวเอง

พอใจในการทำงาน พอใจในการพูดการคุยการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ พอใจในการเล่น ตลอดถึงมีความใคร่ความพอใจในอารมณ์ต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เช่น เรานั่งไป เห็นแม่น้ำ เห็นภูเขา เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ซึ่งหุ้มด้วยทองคำอร่ามเรือง เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นพรหม เห็นพ่อแม่ ซึ่งได้ล่วงลับจากเราไปแล้วสู่ปรโลกเบื้องหน้า เห็นครูบาอาจารย์ เห็นพระพุทธเจ้าเป็นต้น ก็มีความใคร่ความพอใจในนิมิตต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นแก่เรา

ตลอดถึงมีความใคร่ความพอใจในแสงสว่างที่เกิดขึ้น ในเวลาปฏิบัติ มีความใคร่ความพอใจในปีติ ในปัสสัทธิ ในสุข ในศรัทธา ในความเพียร ในสติ ในญาณะ คือ ความรู้ ในอุเบกขาความเฉย

หรือมีราคะดำกฤษณา กำหนัดกล้า เผาผลาญรูปนามให้ไหม้เกรียมพินาศอยู่ เมื่อเหตุปัจจัยถูกตัดรอน คือเอาสติไปกำหนดจิตที่ถูกกามฉันทะเข้าครอบงำ ก็จะเกิดความดิ้นรน เหมือนสุนัขบ้าที่เต็มไปด้วยความดุร้าย ทำให้จิตใจใฝ่ฝันหาแต่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ดีๆ นึกถึงแต่รสกามคุณที่เคยสัมผัส จนเป็นเหตุทำอะไรนอกรีตนอกรอยของธรรมวินัย

ขาดหิริความละอายใจตัวเอง ขาดโอตตัปปะความเกรงกลัวต่อผลของบาป ขาดการยั้งคิด ขาดความเข้มแข็ง จิตใจอ่อนแอ เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของราคะดำกฤษณา แต่ถ้าเราคิดให้ซึ้งๆ ลงไปแล้วจะเห็นว่า เป็นสิ่งที่น่าละอายที่สุด เพราะว่าผู้ที่ยินดีในกามคุณหรือบริโภคกามคุณ ก็อุปมาเหมือนกันกับสุนัขที่แทะกระดูกซึ่งไม่มีเนื้อ ตนเองนึกว่าเอร็ดอร่อย แต่ที่ไหนได้ต้องกลืนกินน้ำลายตัวเอง ข้อนี้ฉันใด ผู้บริโภคกามคุณ ซึ่งนึกว่ามีความเอร็ดอร่อยในรสอันเลอเลิศ ก็เหมือนกัน ฉันนั้น

๒. **พยาปาทะนิวรณ์** ความปองร้าย เช่น นึกถึงคนที่เคยล่วงเกินขึ้นมา ก็เกิดความโกรธ เกิดความแค้นใจ ผูกใจเจ็บ คิดจะแก้แค้นขึ้นมา

ตลอดถึง ไม่พอใจในผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ไม่พอใจในการเดินจงกรมของเพื่อน ซึ่งบางท่านอาจเดินไปพูดไปคุยไป หรือบางครั้งก็ไม่พอใจในการพูด การจาม การไอ การเข้าห้องน้ำ การสรงน้ำ ซึ่งทำให้เกิดเสียงดัง รบกวน หรือไม่พอใจในการฉันอาหารของเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

หรือไม่พอใจในผู้เทศน์ผู้สอน ผู้สอบอารมณ์ ไม่พอใจในการบรรยายธรรมะ ตลอดถึงไม่พอใจในสถานที่อยู่ ไม่พอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส ธรรมารมณ์ ที่เป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจ อันเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี

และไม่พอใจในความเจ็บปวด ความคิดที่เป็นอนิฏฐารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง คือไม่ชอบใจไม่พอใจในสิ่งใดๆ ทั้งหมด ทำให้ใจหงุดหงิดโกรธง่าย เผาผลาญรูปนามให้ไหม้เกรียมอยู่เป็นนิจ ดุจดังว่าอาวุธที่เสียบแทงดวงใจอยู่ ให้ปวดร้าวแสนสาหัส ฉะนั้น

๓. **ถีนมิทธะนิวรณ์** คือความหดหู่ท้อถอย กำหนดบทพระกัมมัฏฐานไม่กระฉับกระเฉง หรือจิตจับอารมณ์ไม่มั่น ทำให้เวลาเรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานก็ไม่ได้ดี ทำ

ให้สติสัมปชัญญะหย่อน

ผู้ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำนี้ ไม่เพียงแต่จะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเท่านั้นที่กำหนดไม่ได้ดี แม้ว่าในขณะที่ฟังบรรยายธรรมะ หรือเทศน์หรือสอนก็ดีก็หลงๆ ลืมๆ จับต้นชนปลาย จับหลังใส่หน้า จับหน้าใส่หลัง ไม่รู้ว่าอะไรเริ่มต้น ท่ามกลาง และสิ้นสุด คือฟังไม่รู้เรื่อง

หรือว่าประกอบการงานอย่างอื่นเช่นว่า แม่ครัวทำครัวก็ทำไม่ได้ดี บางทีไฟไหม้หม้อข้าวก็มี บางทีลืมไปเอาอย่างโน้นมาประกอบอย่างนี้ ผลสุดท้ายก็เสียไป สำหรับผู้ทำการงานบางอย่าง เช่นขับรถ หากว่าถีนมิทธะเข้าครอบงำ บางครั้งทำให้หลับในได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะเกิดอันตรายขึ้นแก่ตนได้ทุกขณะ

ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอนนี้ มีโมหะเป็นสมุฏฐานทำให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมทำลายล้างสติไม่ให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันรูปนาม มันซึมอยู่เนืองๆ ดุจฝุ่นที่ฟุ้งขจรไปปิดกั้นทางสัญจร ไม่ให้คนเดินทางต่อไปได้เพราะไม่เห็นทาง ฉะนั้น

๔. **อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์** ความร้อนใจเมื่อนึกถึงบาปกรรมอันตนเคยทำมาแล้ว

ทุกคนที่เกิดขึ้นมาแล้ว มิใช่ว่าจะทำแต่คุณงามความดีอย่างเดียว คิดดี ทำดี พูดดี อย่างเดียวหามิได้ ทุกรูปทุกนามเกิดขึ้นมาแล้ว บางครั้งก็อาจทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่วด้วยกันทั้งนั้น เหตุนั้น การทำดี พูดดี คิดดีก็ตาม การคิดชั่ว ทำชั่ว พูดชั่วก็ตาม เวลามาเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ จะเกิดขึ้นในจิตในใจของเรา

โดยเฉพาะนึกถึงบาปกรรมที่ตนเคยทำมาแล้ว และบุญไม่ได้ทำ หรือทำเพียงเล็กน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความร้อนใจ เพราะนึกถึงแต่บาปกรรมที่ตนเคยทำไว้ และเป็นเหตุให้เกิดคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ คิดวิพากษ์วิจารณ์ไปต่างๆ นานา ทั้งเรื่องในอดีต ทั้งเรื่องในอนาคต วุ่นวาย ทับถมจิตใจ ทำให้เหินห่างต่อการที่จะกำหนดรู้ในปัจจุบันธรรม ดุจดังในวสันตฤดู หมู่เมฆจากทิศานุทิศปิดบังสุริยแสงให้มืดครึ้ม อีกฝนฟ้าก็คะนอง เป็นอุปสรรคต่อบุรุษผู้ต้องการเดินทาง ฉะนั้น

เมื่อใด **อุทธัจจกุกกุจจะ** ครอบงำจิตใจของเราอยู่เมื่อนั้น แม้ว่าเราจะฟังธรรม สาธยายธรรม หรือว่าเราจะปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถบรรลุสามัญผลตามที่ต้องการได้ ตัวอย่างเรื่องของ**นายตัมพทาฐิกะ** (เรื่องมี

เล่าไว้แล้วในเรื่อง **การประหาณกิเลส ๑๐ ประการ**)

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราลองนึกดูซิว่า (คนที่เคย) ฆ่าคนตั้ง ๒ พันกว่าคน แทนที่ตายแล้วจะไปสู่อบายภูมิ แต่นี่นาย**ตัมพทาฐิกะ**ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เพียงแต่เป็นมรรคครั้งแรกเท่านั้น ก็ปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตายไปแล้วไม่ได้ตกนรก ไม่ได้เกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นผู้มีธรรมไม่กำเริบ มีคติเที่ยง **สัมโพธิปรายโน** จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ปรินิพพานในวันข้างหน้า

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หนทางที่เราจะปฏิบัติไม่ให้บาปกรรมทั้งหลายที่เราทำไว้ติดตามทัน มีหนทางเดียวเท่านั้น คือการเจริญวิปัสสนา เพราะเหตุนั้น ท่านทั้งหลายที่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานครั้งนี้นับว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้มีบุญล้นฟ้าล้นดินแล้ว ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

สรุปแล้วว่า **อุทธัจจกุกกุจจะ** นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นเหตุให้จิตใจของเราเกิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นานาประการ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่

สามารถบรรลุคุณธรรมได้ เมื่อใดเราข่มอุทธัจจกุกกุจจะลงได้ จิตใจของเราเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความสงบ สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ เหมือนกับ**นายตัมพ-ทาฐิกะ**

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ ความสงสัย เช่น สงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงไหม ใครไปเห็นมา นรกสวรรค์มีจริงไหม ไม่เห็นว่าจะน่าเชื่อที่ตรงไหน คนตายแล้วเกิดจริงหรือ ถ้าเกิดจริง ไม่เห็นมีใครระลึกชาติได้ บาปบุญนรกสวรรค์ พระนิพพานมีจริงไหม การบวชได้บุญจริงหรือ เรารู้สึกดีกว่าเพราะเราไม่ได้บวชเอาบุญ เราบวชตามประเพณีต่างหาก

ตลอดทั้ง สงสัยในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติ นั่งกำหนดไปเห็นนิมิตเกิดขึ้นมา เช่น เห็นแม่น้ำ เห็นป่าไม้ ภูเขา ลำธาร สถานที่ เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ เป็นต้น ก็เกิดความสงสัยเอะใจขึ้นว่านี่อะไรกัน ก็เป็นตัววิจิกิจฉาความสงสัยแล้ว

เมื่อเอะใจขึ้นมา สมาธิของเราก็ตก เมื่อสมาธิตก การประพฤติปฏิบัติของเราก็ไม่ได้ผล เหตุนั้น ตัววิจิกิจฉานี้จึงเป็นตัวปิดกั้นไม่ให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเจริญขึ้นได้ มีความกังขาสงสัยอยู่ในใจเสมอว่า รูปนามเป็นอย่างไรหนอ

สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพานนั้น เป็นอย่างไร ดุจบุรุษผู้เดินไปถึงทาง ๒ แพร่ง ทั้งไม่ทราบว่าจะไปตรงไหนจึงจะถูกต้อง ได้แต่นั่งรำพึงอยู่ว่า ทางไหนหนอๆ สิ้นกาลนานฉะนั้น

นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการ ที่กล่าวมานี้แหละ เป็นสิ่งที่กั้นกระแสจิตของเรา ไม่ให้บรรลุ สมาธิ สมาบัติ มรรคผล พระนิพพาน หรือกั้นสมาธิ สมาบัติ มรรคผล พระนิพพานไว้ ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา ดังนั้น นิวรณ์นี้จึงเป็นภัยใหญ่อันสำคัญ ที่ขัดขวางหรือกั้นกาง ไม่ให้บรรลุปฏิเวธธรรม

เมื่อนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการเกิดขึ้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย รีบกำหนดทันที เมื่อใดเรากำหนดได้ นิวรณ์ ๕ นี้สงบลง เราก็สามารถที่จะได้ สมาธิ สมาบัติ มรรคผล พระนิพพาน ตามบุญญาธิการที่เราได้สั่งสมอบรมมา

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่ได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **นิวรณ์ ๕ ประการ** มาบรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

มาร ๕ ประการ

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่อง มาร ๕ ประการ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

มาร ๕ ประการ นี้ ถือว่าเป็นมหาภัยกั้นกาง หรือขัดขวางการปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของท่านทั้งหลาย ไม่ให้ได้ผลเหมือนกัน

คำว่า **มาร** ได้แก่ **สิ่งที่มุ่งร้าย** เป็นสภาวะที่ทำลายล้าง หรือขัดขวางการกระทำความดี ในที่นี้ หมายเอาสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติธรรม ไม่ให้บรรลุผล หรือได้ผลน้อย ได้ผลไม่คุ้มค่า

มาร ๕ ประการ นั้นคือ ๑. หลอกลวง ๒. ทวงสิทธิ์ ๓. อิทธิพล ๔. กลมารยา ๕. ล่าสังขาร มีอธิบายดังนี้

มารตัวที่ ๑ คือ**ตัวหลอกลวง** ได้แก่ กิเลสมาร มารคือกิเลส มารคือกิเลสนี้ เป็นมารที่มาขัดขวางความดีทุกอย่างไม่ให้เกิดขึ้น เป็นมารที่ทำจิตใจให้เศร้าหมอง เป็นสภาวะที่ลามก หมักดองอยู่ในขันธสันดาน กิเลสมารนี้ มีมากถึงพันห้าร้อย แต่จะยกมาประกอบการบรรยายสัก ๑๐ ประการ เรียกว่า**กิเลส ๑๐** คือ

๑) โลภะ อยากได้ในอารมณ์ ๖ คืออยากได้รูปที่สวยๆ อยากฟังเสียงที่ดีๆ อยากได้กลิ่นที่ดีๆ อยากได้รสที่เอร็ดอร่อยที่ดีๆ อยากได้สัมผัสที่ดีๆ อยากได้ธรรมารมณ์ที่ดีๆ สรุปแล้วว่า อยากได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าชอบ น่าปรารถนา น่าพอใจนั่นเอง

ตัว **โลภะ** นี้ เป็นตัวที่ทำให้เกิดความอยากได้อย่าง-โน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง เช่น เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานก็อยากให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น อยากให้สมาธิเกิดขึ้น อยากให้โอภาสคือแสงสว่างเกิดขึ้น อยากเห็นนรก อยากเห็นสวรรค์ อยากเห็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ซึ่งจากโลกนี้ไปแล้วสู่ปรโลกเบื้องหน้า เป็นต้น หากว่าเกิดขึ้นกับคนธรรมดา ก็พาให้เป็น

คนโกง ลักทรัพย์ ค้าของเถื่อน หาเลี้ยงชีพในทางทุจริต เป็นต้น

แต่โลภะนี่ ขอให้เข้าใจว่า โลภะในภาคปริยัติ กับ โลภะในภาคปฏิบัตินี้ ไม่เหมือนกัน ถ้าโลภะในภาคปริยัติ หมายเอาการอยากได้ทรัพย์สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน ในทางทุจริต และก็หาเอาในทางทุจริต เช่น ลักขโมยเอาบ้าง ปล้นเอาบ้าง จี้เอาบ้าง ยักยอก หลอกลวงเอาบ้าง ถ้าเรามี ความอยากได้ในทางทุจริต แล้วก็หาเอาในทางทุจริตอย่างนี้ แม้จะได้มาเพียง ๑ บาท ๒ บาท ก็ถือว่าเป็น **โลภะ** แล้ว แต่ถ้าอยากได้ในทางสุจริต แล้วก็หาเอาในทางสุจริต แม้จะ ได้มาเป็นพันๆ ล้านบาท **ก็ไม่ถือว่าเป็นโลภะ**

ส่วนโลภะในด้านปฏิบัติแล้วเอาละเอียดกว่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเวลาปฏิบัติ ถ้ามีความชอบใจ ก็เป็น **โลภะ** แล้ว ไม่ชอบใจจัดเป็นโทสะ สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้เป็นไป ตามธรรมชาติ เราไม่ได้กำหนด ก็จัดเป็นโมหะ อันตัวโลภะ โทสะ โมหะ ในด้านปฏิบัตินี้ เราเอาละเอียดกว่าด้านปริยัติ

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายพึงสังวรระวังให้ดี การบรรยาย

ธรรมะ การเทศน์ หรือการสอนธรรมะ เราอย่าเอาปริยัติกับปฏิบัติไปผสมกัน แล้วก็จะทำให้เข้าใจผิดขึ้นมา เพราะว่าธรรมะในด้านปริยัติกับด้านปฏิบัตินี้ หมายเอาละเอียดกว่ากันดังกล่าวมาแล้ว

๒) โทสะ ความโกรธ ทำให้ใจเศร้าหมอง หงุดหงิดโกรธง่าย มีอะไรนิดหน่อยเกิดขึ้น ก็โกรธ ก็ขัดใจ ทำตัวเป็นศัตรู แห้งผากใจ น้อยใจ คับแค้นใจ ร้อนใจเหมือนไฟเผาอยู่ตลอดเวลา หากเกิดกับคนธรรมดาสามัญ ก็ทำให้ด่ากันฆ่ากัน วางเพลิง จุดบ้าน เผาเรือนกัน เป็นต้น

๓) โมหะ ความหลง ไม่รู้สิ่งต่างๆ โดยเฉพาะไม่รู้อริยสัจ ๔ คือไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้นิโรธความดับทุกข์ ไม่รู้มรรคคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้บาป บุญ คุณ โทษ ไม่รู้ประโยชน์โลกนี้ ไม่รู้ประโยชน์โลกหน้า ไม่รู้ประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน ทำให้เป็นคนหัวดื้อ ขี้เมา ฉุดคร่าอนาจาร บ้ากาม ประมาทเกียจคร้าน เป็นต้น

คนทั้งหลาย ที่ติดอยู่ในของเสพติดมีประการต่างๆ เช่น ติดอยู่ในหมากพลู กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน บุหรี่ เหล้า

ผงขาว ดมกาว อะไรนานัปการ จนหลงติดอยู่กับอบายมุข ๖ ประการ มีการพนัน เป็นต้น ก็ล้วนแต่เป็นไปตามอำนาจของโมหะทั้งนั้น เพราะว่า **โมหะ** ทำให้เราเข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ว่าเป็นของดี และก็เป็นเหตุให้หลวมตัวเข้าไป ผลสุดท้ายก็ต้องเสียผู้เสียคน เสียคุณงามความดี อันจะพึงได้พึงถึง เสียอนาคตของตัวเอง เหตุนั้น โมหะนี้ ก็จึงถือว่าเป็นตัวหลอกลวงตัวหนึ่ง

๔) อหิริกะ ความไม่ละอายบาป ไม่ละอายต่อการทำบาป สามารถทำความชั่วได้ ไม่ละอายทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๕) อโนตตัปปะ ความไม่กลัวบาป ไม่กลัวต่อผลของบาป ถือว่าชาตินี้ตัวเป็นสุขก็พอ คนอื่นจะเดือดร้อนเช่นไรก็ช่างเขา ขอแต่เราเป็นสุขในชาตินี้ก็พอแล้ว ชาติหน้าจะเป็นไส้เดือนกิ้งกือก็ช่างมัน อันนี้เป็นลักษณะของตัว **อโนตตัปปะ**

๖) ทิฏฐิ ความเห็นผิด เช่น เห็นว่าโลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี บาปไม่มี บุญไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี มรรคผลนิพพานไม่มี บิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ หามีคุณไม่ เป็นคนอกตัญญู เนรคุณแก่ท่านผู้มีพระคุณต่อเรา

๗) มานะ ความถือตัวว่าไม่เท่าเพื่อน ถือว่าดีกว่าเพื่อนบ้าง เลวกว่าเพื่อนบ้าง ทำให้เป็นคนหัวดื้อถือรั้น ว่ายากสอนยาก ชอบเอาแต่ใจตนเองเป็นต้น

๘) อุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ เช่น จิตคิดไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต

เวลาทำกัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถกำหนดได้ปัจจุบันธรรม คือไม่สามารถที่จะจับรูปนาม ให้ทันปัจจุบันธรรม เมื่อเราไม่ได้ปัจจุบันธรรม พระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ อริยสัจธรรมทั้ง ๔ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหตุนั้น พึงสังวรให้ดี เวลาอุทธัจจะเกิดขึ้น พยายามตั้งจิตตั้งใจให้ทันปัจจุบัน

๙) ถีนะ ความท้อถอยต่ออารมณ์ต่างๆ ทำให้ง่วงเหงาหาวนอน เซื่องซึม จิตใจอ่อนแอ จับอารมณ์ไม่มั่น เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถกำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้ทันปัจจุบัน ไม่สามารถกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง มีแต่เซื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอนอยู่ตลอดเวลา

๑๐) **วิจิกิจฉา** ความสงสัยในพระพุทธเจ้า สงสัยในพระธรรม สงสัยในพระสงฆ์ เช่น สงสัยว่า พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ใครไปเห็นมา พระธรรมที่ตรัสไว้เป็นจริงหรือ พระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรม ได้บรรลุมรรคผลนิพพานจริงหรือ ชาติหน้ามีจริงหรือ ถ้ามีไม่เห็นมีใครระลึกชาติได้ สวรรค์มีจริงหรือ ถ้ามีจริงผู้ไปเกิดในสวรรค์ไม่เห็นมีใครมาบอก เป็นต้น

กิเลสมาร เป็นมารได้อย่างไร

เป็นมารได้อย่างนี้คือ เพราะว่ากิเลสมารนี้ เป็นสภาพทำลายล้างคุณงามความดีที่มีอยู่ให้หมดไป และกีดกันขัดขวางคุณงามความดีคือบุญกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เช่น เวลาปฏิบัติธรรม ก็ทำลายล้างศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้นแล้ว มีขึ้นแล้วให้หมดไป และกีดกันศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรค อริยผลใหม่ ไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา

กิเลสแต่ละชนิดแต่ละตัวนั้น ล้วนแต่เป็นมารเป็นศัตรูทำลายล้าง และกีดกันคุณงามความดีทั้งนั้น ที่ร้ายที่สุดก็พวกตัณหาความทะยานอยากอย่างแรงกล้า และพวก **อภิชัปปา** คือกิเลสกระซิบที่จิต ทำให้เราเข้าใจผิด และทำให้

การปฏิบัติผิด เดินทางไม่ถูก ผลสุดท้าย ก็ไม่อาจบรรลุอริยมรรคอริยผล

เราจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะพ้นจากอำนาจของกิเลสมาร มีหนทางเดียวเท่านั้น คือต้องเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุพระนิพพานแล้วนั้นแหละ จึงจะพ้นจากอำนาจของมารได้ ข้อนี้มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสกับ**กัปปะมาณพ**ว่า

เรากล่าวว่า พระนิพพาน อันไม่มีกิเลสเครื่องกังวล ไม่มีตัณหาเครื่องถือมั่น เป็นที่สิ้นแห่งชราและมรณะ นี้แหละ เป็นดุจเกาะ หาใช่ธรรมอื่นไม่ ชนเหล่าใดรู้พระนิพพานนั้นแล้ว เป็นคนมีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว ชนเหล่านั้น ไม่ต้องตกอยู่ใต้อำนาจของมาร ไม่ต้องเดินไปในทางของมารเลย ดังนี้

มารตัวที่ ๒ คือ **ตัวทวงสิทธิ์** ได้แก่ ขันธมาร มารคือขันธ์ ๕

เพราะเหตุไรขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงจัดว่าเป็นมาร เพราะว่าขันธ์ ๕ นี้ เป็นสภาวธรรมที่ให้เกิดความลำบากอยู่เป็นนิจ บางครั้งก็

ลำบากจนเหลืออดเหลือทน เดี๋ยวก็ปวดที่โน้น เดี๋ยวก็เจ็บที่นี่ เดี๋ยวก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หิวกระหาย อ่อนเพลีย เดี๋ยวก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะ โรคความดันสูง โรคประสาท เป็นต้น

มีเงินมีทองหามาบำรุงเยียวยาเท่าไรก็ไม่พอ หนักๆ เข้าก็คิดทำอัตวินิบาตกรรมฆ่าตัวตาย ยิงตัวตาย แทงตัวตาย ผูกคอตาย กระโดดน้ำตาย กระโดดตึกตาย บางครั้งก็เอาน้ำมันราดเผาตัวเองตาย กินยาพิษตาย แล้วก็ต้องไปทนทุกข์ทรมานอยู่ในอบายภูมิ ยิ่งได้รับความทุกข์มากขึ้น

สัตว์โลกเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสาร ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้นทุกวันนี้ ก็เพราะมีเบญจขันธ์เป็นเหตุ เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นเขา เป็นของเขา หารู้ไม่ว่าเบญจขันธ์นี้เป็นสภาวธรรมที่เบียดเบียนเรา ให้ได้รับความเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา และเป็นผู้ฆ่าเราอยู่ตลอดเวลา โดยที่เราไม่รู้ไม่มีความสงสัย

ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนกับบุรุษคนหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์จะฆ่าคฤหบดี ผู้เพียบพูนสมบูรณ์ไปด้วยโภค-

ทรัพย์สมบัติ แต่มาคิดว่า คฤหบดีนี้เขารักษาตัวดีนัก เราจะฆ่าโดยพลการนั้นไม่ได้ จำเป็นต้องฆ่าโดยอุบาย เมื่อคิดได้เช่นนี้แล้ว จึงเข้าไปขอเป็นคนรับใช้อยู่ในบ้านของคฤหบดี

คฤหบดีก็รับไว้ แต่หารู้ไม่ว่าบุรุษคนนั้นเขาจะมาเพื่อฆ่าตน ในขณะที่ใช้เขาอยู่ก็ไม่ได้รู้ว่าบุรุษนั้นจะฆ่าตน จนคฤหบดีนั้นไว้เนื้อเชื่อใจทุกสิ่งทุกประการ เมื่อไว้เนื้อเชื่อใจแล้วก็มอบความเป็นใหญ่ให้ มอบหน้าที่การงานทุกอย่างให้บุรุษนั้นก็สามารถทำงานโดยอิสระ เข้านอกออกในได้ตามความประสงค์

อยู่มาวันหนึ่ง ในขณะที่คฤหบดีนอนหลับอยู่ บุรุษนั้นได้นำดาบมา แล้วตัดคอคฤหบดีนั้นตายไป ท่านทั้งหลายในขณะที่บุรุษนั้นมาอยู่ด้วย คฤหบดีก็ดี คนทั้งหลายก็ดี ก็หารู้ได้ไม่ว่า บุรุษนี้เขามาเพื่อจะพยายามฆ่าในขณะที่ใช้เขาอยู่ ก็ไม่รู้ว่าบุรุษนั้นจะฆ่าตน และในขณะที่เขาฆ่าคฤหบดีตายไปแล้ว คฤหบดีนั้นก็หารู้ไม่ว่าบุรุษคนนี้เป็นผู้ฆ่า หรือคนในบ้านนั้นก็หารู้ไม่ว่าบุรุษคนนี้เป็นคนฆ่าข้อนี้ฉันใด

ขันธ์ทั้ง ๕ ประการนี้ ก็เป็นสภาวธรรมที่ทำลายล้าง

และเบียดเบียน ฆ่าเราอยู่ตลอดเวลา ทำลายคุณงามความดีที่มีอยู่ให้หมดไป คนทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาแล้ว ทำความชั่วช้าลามกนานาประการ ก็เพราะว่าไม่รู้ความจริง หรือว่าไม่รู้ความเป็นไป ไม่รู้ธาตุแท้แก่นแท้ของขันธ์ ๕ ประการนี้ว่าเป็นอย่างไร เลยหลงยึดมั่นว่า เป็นเรา เป็นของเราอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นเหตุให้ทำความชั่วนานัปการ เมื่อตายแล้วก็ไปตกอบายภูมิ

ดังนั้น การไปตกนรก ก็เพราะมีเบญจขันธ์เป็นเหตุ การไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็เพราะมีเบญจขันธ์เป็นเหตุ การที่เรามาเกิดเป็นมนุษย์ก็เพราะมีเบญจขันธ์เป็นเหตุ การที่คนไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดาในฉกามาวจรสวรรค์ก็ดี ในพรหมโลกก็ดี ก็เพราะเบญจขันธ์นี้เป็นเหตุ สัตว์โลกทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น ก็เพราะเบญจขันธ์นี้เป็นเหตุ เหตุนั้น เบญจขันธ์ นี้จึงถือว่าเป็นมารตัวสำคัญที่ร้ายกาจที่สุด

เราจะทำอย่างไร จึงจะพ้นจากอำนาจของขันธมาร เราต้องปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนเกิดปัญญา เกิด

นิพพิทา เกิดวิราคะ เบื่อหน่ายคลายกำหนัด ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะพ้นได้

ดังมีพุทธพจน์ที่ตรัสแก่**พระราธะ**ว่า **“ราธะ สิ่งใดเป็นมาร ท่านจงละความพอใจในสิ่งนั้นเสีย อะไรเล่าชื่อว่ามาร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน มีความสิ้นไปเสื่อมไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นของธรรมดา ชื่อว่า มาร ท่านจงละความกำหนัดพอใจในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเสีย แล้วมารก็จะตามไม่ทัน ก็จะเป็นเหตุละขันธมารได้”**

มารตัวที่ ๓ คือ**ตัวอิทธิพล** ได้แก่ อภิสังขารมาร มารคือบาป บาปในที่นี้ หมายถึงบาปที่เราเคยทำไว้ในอดีตตามสนองบ้าง และก็หมายเอาบาปที่เราทำไว้ในภพนี้ชาตินี้บ้าง บวกกันทั้งอดีตทั้งปัจจุบัน

บาป จัดเป็นมารได้อย่างไร

บาปจัดเป็นมารได้ เพราะว่าบาปนี้ เป็นสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติไม่ให้สำเร็จ เป็นสภาวะที่ทำลายล้าง คือเผาไหม้กุศลจิตให้เหี่ยมเกรียมไป ทำน้ำที่หล่อเลี้ยงหัวใจคือบุญกุศลให้หมดไป ยกตัวอย่างผู้ทำอนันตริยกรรม ๕ ประการ

มี ปิตุฆาตฆ่าบิดา มาตุฆาตฆ่ามารดา อรหันตฆาตฆ่าพระอรหันต์ โลหิตุปบาททำลายพระพุทธเจ้าเพียงพระโลหิตห้อ สังฆเภททำลายสงฆ์ให้แตกกัน

เมื่อเราทำอนันตริยกรรม ๕ ประการนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นอันว่าเราเป็น**อภัพพบุคคล** ไม่สามารถที่จะบรรลุคุณงามความดีได้เลย แม้จะสำเร็จสมาบัติ ๘ ประการ อันนับว่าเป็นกุศลที่สูงสุดฝ่ายโลกียะ แต่หากว่าได้ทำอนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเข้า สมาบัติทั้ง ๘ ประการนั้นก็เสื่อม

ตัวอย่าง **พระเทวทัต** เมื่อก่อนโน้นได้ฌาน ได้อภิญญาโลกีย์ สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ แต่เมื่อทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำพระโลหิตให้ห้อ ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ฌานและอภิญญาจิตก็เสื่อม เพราะเหตุไร เพราะจิตใจของผู้ทำอนันตริยกรรมนั้น ถูกกิเลสเผาไหม้จนเหี้ยมเกรียมไปหมดแล้ว อุปมาเหมือนกับไฟที่ไหม้ต้นไม้หรือท่อนไม้ให้เป็นถ่านเป็นเถ้าไป เมื่อไม้นั้นเป็นถ่านเป็นเถ้าไป ก็ไม่สามารถจะนำไม้นั้นมาใช้ประโยชน์ได้

อนึ่ง หากว่าเราทำบาปไม่ถึงอนันตริยกรรม เช่นว่า

เราล่วงเกินพ่อแม่ หรือครูบาอาจารย์ ให้ท่านต้องเจ็บใจ ต้องน้ำตาตกเพราะเราเป็นต้นเหตุ เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแล้ว ไม่สามารถที่จะผ่านการปฏิบัติได้เลย เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงจัดเป็นอภิสังขารมาร คือ **บาปนี้เป็นมารตัวร้ายกาจตัวหนึ่ง** ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางหรือกั้นกางการประพฤติปฏิบัติของเราไม่ให้ได้ผล

เราจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะพ้นจากอภิสังขารมารได้ มีหนทางเดียวเท่านั้น ต้องเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานไปจนสามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลแล้วเท่านั้นแหละ มารจึงจะตามไม่ทัน

ดังพระพุทธพจน์ ที่ทรงตรัสแก่**เมตตคูมาณพ**ว่า **ทุกข์ในโลกนี้มีอุปธิคือกรรมและกิเลสเป็นเหตุ ล้วนเกิดขึ้นมาก่อนแต่อุปธิ ผู้ใดเป็นคนโง่เขลาไม่รู้ ย่อมกระทำอุปธินั้นให้เกิดขึ้น ผู้นั้นย่อมถึงทุกข์เนืองๆ เหตุนั้น เมื่อรู้เห็นว่าอุปธิเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ อย่ากระทำให้เกิดให้มีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็สามารถที่จะทำการละอภิสังขารมารนี้ได้**

มารตัวที่ ๔ คือ**ตัวกลมารยา** ได้แก่ เทวปุตตมาร มารคือเทวบุตร เทวบุตรนั้นมีอยู่ ๓ จำพวกคือ

๑) **สมมติเทวบุตร** ได้แก่ เป็นเทวบุตรโดยสมมติ เช่น พระราชา พระราชินี บิดา มารดา เป็นต้น

๒) **อุปปัตติเทวบุตร** ได้แก่ เทวบุตรโดยกำเนิด

๓) **วิสุทธิเทวบุตร** ได้แก่ ท่านผู้มีความบริสุทธิ์ทางด้านจิตใจ คือผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

เทวบุตรมาร ในที่นี้หมายเอาจำเพาะประเภทที่ ๑ และที่ ๒ เช่น พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ที่ปกครองบุตรธิดาหรือลูกศิษย์ลูกหาอย่างไม่ยุติธรรม ลำเอียงเพราะรักคนโน้นชังคนนี้เป็นต้น ทำอะไรขาดเหตุผล ขาดวิจารณญาณ คอยแต่จะให้ร้ายอยู่เสมอ ท่านจึงจัดว่าเป็น **มาร**

และประเภทที่ ๒ หมายเอา ผู้ที่เป็นเทวบุตรจริงๆ เช่น รุกขเทวดาบ้าง เป็นภุมมเทวดาบ้าง เป็นอารักขเทวดาบ้าง หรือเป็นอากาสัฏฐเทวดาบ้าง แต่เป็นเทวดาที่เป็นพวกมิจฉาทิฏฐิ ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ไม่เลื่อมใสในบุญกุศล ไม่เลื่อมใสในพระธรรม เมื่อเห็นผู้หนึ่งผู้ใดบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศล หรือประพฤติปฏิบัติธรรม ก็หาทางกีดขวางนานัปการ แสดงตัวให้ปรากฏเป็นภาพที่น่าพิลึกสะพรึงกลัว บางทีทำให้เหมือนสัตว์ร้าย เหมือนเปรต

เหมือนอสุรกาย เหมือนภูตผีปีศาจ มาหลอกมาหลอนบ้าง มีเสียงข่มขู่ให้ตกใจกลัวบ้าง อันนี้ก็ถือว่าเป็นมารตัวสำคัญที่สุด ที่ทำลายล้างการประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไม่ให้เกิดขึ้น หากว่าผู้มีความกลัวเป็นเจ้าเรือนอยู่แล้วยิ่งร้าย ไม่สามารถที่จะปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไปได้เลย

ทีนี้เราจะทำอย่างไร จึงจะพ้นจากอำนาจของเทวบุตรมาร ทำอย่างนี้คือ

๑) เจริญเมตตา แผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญกุศลให้

๒) ใช้ความเพียรตั้งสติกำหนดให้ทันปัจจุบัน โดยไม่เอาใจใส่ก็จะหลีกไปเอง

ดังครั้งหนึ่ง พระศาสดา ทรงเห็นอุปนิสัยของเด็กหญิงจำนวน ๕๐๐ ชาวบ้านพราหมณ์ปัญจะสาละ ว่าควรแก่การที่จะบรรลุพระโสดาบัน เช้าขึ้นมาพระองค์ก็นุ่งสบง ทรงจีวรมีกรจับบาตร ลีลาศเข้าไปสู่หมู่บ้านพราหมณ์ปัญจะสาละนั้นเพื่อบิณฑบาต และจะได้โปรดเด็กหญิงทั้ง ๕๐๐ นั้น

ในขณะที่พระองค์ทรงเที่ยวบิณฑบาตอยู่ มารก็เข้าดลใจชาวบ้านทั้งหลายไม่ให้เลื่อมใส ไม่ให้นึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงกำลังบิณฑบาตอยู่ ท่าน

ทั้งหลายลองนึกดูซิว่า มารนี้มีกำลังร้ายแรงขนาดไหน สมเด็จพระบรมครูของเรา เป็นถึงพระพุทธเจ้าแล้ว มารยังกล้าเบียดเบียน ได้ดลจิตดลใจชาวบ้าน ให้เฉยอยู่ไม่ทำความสำคัญในพระองค์เลย ราวกับว่าพระองค์เป็นคนธรรมดา

เมื่อพระองค์เสด็จบิณฑบาตจนทั่วหมู่บ้านแล้ว ไม่มีใครถวายบิณฑบาตเลย พระองค์ก็เสด็จออกจากบ้านนั้นไปถึงประตูบ้านที่พวกเด็กหญิง ๕๐๐ คนกำลังเดินมาถึงประตูบ้านพอดี และในขณะนั้น พระยามารเห็นว่าพระองค์กำลังจะเสด็จออกจากบ้าน เลิกจากการบิณฑบาต ก็เข้าไปหาพระพุทธองค์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า พระองค์ไม่ได้บิณฑบาตหรือ พระองค์จึงตรัสว่า ดูก่อนมาร ก็เธอทำชาวบ้านทั้งหลายไม่ให้นึกถึงเราตถาคตผู้กำลังเที่ยวบิณฑบาตอยู่ แล้วยังจะมีหน้ามากล่าวเช่นนี้อีกหรือ มารก็กราบทูลว่า ถ้าเช่นนั้นขอพระองค์จงเสด็จไปใหม่เถิด คราวนี้ชาวบ้านจักเลื่อมใส

พระองค์จึงได้ตรัสพระคาถาว่า **ดูก่อนมาร เราผู้ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล ย่อมอยู่เป็นสุขดีหนอ เราจะเป็นผู้มีปีติ**

เป็นภักษา เหมือนเหล่าเทพชั้นอาภัสสร ฉะนั้น เวลาจบพระคาถา หญิงทั้ง ๕๐๐ คนซึ่งพากันนั่งฟังพระพุทธเจ้าสนทนากับพระยามาร ส่งกระแสจิตกระแสใจไปตามพระดำรัสของพระองค์ ก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

นี้แหละท่านทั้งหลาย หนทางที่จะทำให้เราพ้นจากเทวบุตรมาร ก็มีดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

มารตัวที่ ๔ คือ**ตัวล่าสังขาร** ได้แก่ มัจจุมาร มารคือความตาย เพราะเหตุใดความตายจึงจัดว่าเป็นมาร เพราะว่า **ความตาย** เป็นที่ตัดชีวิตเสียก่อนจะได้บำเพ็ญคุณงามความดีให้เต็มที่ เช่น จะก่อสร้างศาสนวัตถุให้สำเร็จ จะศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จ จะปฏิบัติพระกัมมัฏฐานให้สำเร็จ จะเผยแผ่ธรรมะให้กว้างขวางออกไปให้สำเร็จ ก็มาปลิดชีวิตไปเสีย

อีกอย่างหนึ่ง **ความตาย** ที่จัดว่าเป็น**มาร** เพราะคนเรามีความกลัวตาย ไม่กล้าทำความดี ไม่กล้าต่อสู้เพราะกลัวตาย เช่น เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เจ็บปวดอ่อนเพลีย เบื่อหน่าย หิวกระหาย ขี้เกียจ กลุ้มใจ ลำบากสักหน่อย ก็เลิกปฏิบัติ หยุดปฏิบัติ เพราะกลัวตาย

การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องตายเสียก่อนตาย จึงจะสำเร็จ คือตายเสียก่อนที่มัจจุราชจะมาปลิดชีวิตของเรา เราไม่ยอมให้มัจจุราชฆ่าเราตาย แต่เราตายของเราเอง เรียกว่าตายอย่างพระอริยเจ้า เมื่อการปฏิบัติธรรมต้องตายเสียก่อนตายอย่างนี้

ทีนี้ เราจะทำอย่างไร จึงจะพ้นจากอำนาจของมัจจุราช การที่จะพ้นจากอำนาจของมัจจุราชนั้น ต้องปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสพระพุทธพจน์แก่**โมฆราชมาณพว่า ดูก่อนโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ถอนความตามเห็นว่าตัวของเราเสียทุกเมื่อเถิด ท่านจะข้ามล่วงมัจจุราชเสียได้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้แล มัจจุราชจึงจะไม่ตามทัน**

สรุปแล้วว่า วันนี้ ได้นำมหาภัยสิ่งที่มาขัดขวาง หรือกั้นกางการปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ให้ได้ผลมาบรรยาย ๕ ประการ ก็ได้แก่ มาร ๕ ประการ คือ **๑. หลอกลวง ๒. ทวงสิทธิ์ ๓. อิทธิพล ๔. กลมารยา ๕. ล่าสังขาร**

เมื่อใดมารทั้ง ๕ ประการ นี้เกิดขึ้น ก็จะทำลายล้างสภาวธรรมที่ดีคือบุญกุศล หรือศีล สมาธิ ที่มีอยู่ให้เสื่อมไป และเป็นสิ่งที่กั้นกางขัดขวาง ศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรค อริยผล ไม่ให้เกิดขึ้น

เหตุนั้น ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ท่านจงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกันไป ให้มีเผลอน้อย ทั้งนี้เพื่อจะไม่ให้มารได้ช่องได้โอกาส เข้าแทรกแซงหรือทำลายล้างคุณงามความดีของเรา

ท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **มาร ๕ ประการ** มาบรรยาย เพื่อประกอบการประพฤติปฏิบัติของท่านทั้งหลายนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาจึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

ภาพ ๕ ประการ

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ภัยใหญ่ของวิปัสสนามิใช่ว่าจะมีเฉพาะที่ได้เคยกล่าวมาแล้วนั้นก็หาไม่

เมื่อใด เราใช้สติเพ่งลึกลงไปตามลำดับๆ จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับรูปนาม อยู่กับอาการพองอาการยุบ ไม่เผลอ สมาธิก็เกิดขึ้น พอสมาธิเกิดแล้ว ก็จะสร้างนิมิตต่างๆ นานาประการ ให้เกิดขึ้นด้วย ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๕ ประการ **๑. ภาพล้อ ๒. ภาพล่อ ๓. ภาพหลอก ๔. ภาพลวง ๕. ภาพล้าง**

ภาพทั้ง ๕ ประการนี้ จะเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ใดมีมนสิการสำเหนียกไว้ในใจ พยายามรักษาสติอารมณ์ ข่มจิตใจไม่ให้เกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน ไม่ให้เกิดถีนะความท้อแท้ง่วงเหงาหาวนอน จิตใจของเราไม่เผลอไปจากอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เช่น เรา

กำหนดอาการพองอาการยุบ จิตใจก็จับอยู่ที่อาการพองอาการยุบตลอดไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา

เมื่อสมาธิเกิด จิตใจก็ปลอดจากนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการ ทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบ เมื่อจิตใจสะอาด สว่าง สงบ ประณีตดีแล้ว จิตใจก็จะสร้างนิมิตต่างๆ ขึ้นมา เช่น บางครั้งนั่งไป ก็จะเห็นป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร สถานที่ เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระอรหันต์ เห็นนรก เห็นสวรรค์ เป็นต้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ จิตเป็นผู้ที่สร้างขึ้นมา แต่เมื่อรวมแล้ว ก็ได้แก่ภาพ ๕ ประการนั้นเอง

๑. **ภาพล้อ** นิมิตที่เรียกว่าภาพล้อนั้น บางท่านเรียกว่า กายทิพย์ คือจะปรากฏมีอีกภาพหนึ่ง เหมือนกับตัวของเราเอง

ผู้ปฏิบัติทำอะไร ภาพนั้นก็จะทำตามบ้าง เราจะยืนก็ยืนบ้าง เมื่อจะเดินก็เดินบ้าง เมื่อเราก้ม เหยียด คู้ เงย เคลื่อนไหว ก็ทำเช่นนั้นบ้าง เป็นดังว่าภาพนั้นล้อเลียนเรา บางทีผู้ปฏิบัติจะนึกใช้ให้ไปทำอะไรที่ไหน ก็ได้ตามความนึกคิดในขณะนั้น อันนี้เรียกว่าภาพล้อ คือล้อเลียนเรา เลียนแบบเราทุกสิ่งทุกอย่าง

เรานั่งพระกัมมัฏฐานอยู่ ก็ปรากฏเป็นรูปๆ หนึ่งนั่งอยู่ข้างหน้า เรามองดูแล้วก็เป็นรูปของเรานี้เอง เรากำหนดพองหนอยุบหนอ หรือว่าพุทโธๆ มันก็พองหนอยุบหนอ หรือว่าพุทโธๆ เหมือนกับเรา เรามองซ้ายแลขวา มันก็มองซ้ายแลขวาด้วย เราลุกไปเดินจงกรม มันก็ลุกไปเดินจงกรมด้วย เรานึกเราคิดอย่างไรก็รู้หมด

บางท่าน เป็นคนที่มีขวัญอ่อน จิตใจไม่เข้มแข็ง ก็นึกว่าวิญญาณของเราออกไปแล้ว ภาษาบ้านเราภาคอีสานว่าขวัญดิบออกแล้ว ทำให้เกิดจิตใจห่อเหี่ยวแห้งแล้ว หมดสมรรถภาพ ไม่เข้มแข็ง กลัวว่าจะตาย อะไรทำนองนี้ ผลสุดท้าย ก็ไม่กล้าที่จะปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไป ถ้าเป็นชาวบ้าน บางทีก็ต้องหาหมอสู่ขวัญมาเรียกขวัญ เชิญขวัญกัน บางคนจิตใจไม่เข้มแข็งถึงตายไปก็มี แต่ที่จริงแล้วมันไม่ใช่ เป็นจิตใจของเรานี้แหละ ออกมาหลอกมาล้อเลียนเรา

นิมิตที่เรียกว่าภาพล้อนี้จะหายไปได้ ก็โดยที่เราตั้งอกตั้งใจกำหนดให้ทันปัจจุบันรูปนาม ไม่เอาใจใส่แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง คือเราเอาสติมาตั้งไว้ที่ตา กำหนดว่าเห็นหนอๆ หรือรู้หนอๆ เท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายไป

ถ้ากำหนดแล้ว ภาพหายไปช้าๆ กำหนด ๓-๔ ครั้งก็

ยังไม่หาย ให้เข้าใจเถิดว่า สติ สมาธิ ปัญญา ของเรายังหย่อน พยายามลุกขึ้นไปเดินจงกรมเพิ่มอีก ๕ นาที ๑๐ หรือ ๒๐ นาที จึงมานั่งต่อ สมาธิและญาณจะดีขึ้น ถ้ากำหนดเพียง ๑-๒ คำเท่านั้น ก็หายไปแสดงว่าสมาธิของเราดีแล้ว พยายามนั่งต่อไป สมาธิ ญาณ ปัญญา จะได้ดียิ่งขึ้น

๒. ภาพล่อ นิมิตที่เรียกว่า ภาพล่อ นั้น ได้แก่ นิมิตที่ปรากฏการณ์ด้วยความประณีตของจิต จึงสร้างนิมิตอันสวยงาม ให้หลงติดหลงดู ด้วยความชอบใจในนิมิตนั้น

เช่น บางครั้งนั่งไปจนเห็นดอกไม้ที่มีสีสัณฐานสวยสดงดงามบ้าง บางครั้งเห็นพระเจดีย์ที่หุ้มด้วยทองคำอร่ามเรืองบ้าง บางครั้งเห็นพระพุทธรูปที่ทำด้วยทองคำอร่ามเรืองบ้าง บางทีก็เห็นสวนดอกไม้ มีสีสวยสดงดงามเป็นที่รื่นรมย์ ทำให้จิตใจสบายบ้าง บางครั้งนั่งไปเห็นเทวดา เห็นเครื่องทรงของเทวดา เห็นวิมานของเทวดาบ้าง ล้วนแต่ทำให้เกิดความสุขขึ้นอย่างแปลกประหลาด ล่อให้ติดให้หลงใหลอยู่

ท่านนักปฏิบัติธรรมท่านใด มาติดอยู่กับนิมิตนี้แล้ว วิปัสสนาญาณจะเจริญขึ้นไม่ได้เลย เมื่อวิปัสสนาไม่บังเกิดขึ้นแล้ว ตนก็จะต้องหลงติดอยู่กับนิมิตนั้น ให้วนเวียนอยู่

ในวัฏฏะไม่มีที่สิ้นสุด

นิมิตที่เรียกว่า ภาพล่อ นี้ จะหายไปได้ด้วยการกำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบัน โดยไม่เอาใจใส่กับนิมิตนั้น ผลสุดท้าย นิมิตนั้นก็จะหายไปเอง

๓. ภาพหลอก นิมิตที่เรียกว่า ภาพหลอก นั้น ได้แก่ นิมิตที่ทำให้เกิดความตกใจกลัว

เช่น บางครั้งนั่งไป เห็นเป็นสัตว์ร้ายต่างๆ เป็นงูจะเข้ามากัดบ้าง เป็นสุนัขมากัดบ้าง เห็นเสือ เห็นช้าง จะมาทำร้ายบ้าง เหมือนจะมีคนมายิงมาแทงบ้าง บางครั้งปรากฏเห็นซากศพเป็นต้นบ้าง ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดความสะดุ้งหวาดกลัวและตกใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจก็จะพรากออกจากสมาธิ ทำให้วิปัสสนาหยุดชะงักลงไป ท่านทั้งหลายพึงสังวรพึงระวัง ในเวลามาประพฤติปฏิบัติ ถ้านิมิตอย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ แล้ว ส่วนมากมีแต่ทำให้ตกใจกลัว ไม่กล้าปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไป

บางทีก็ปรากฏเห็นภูตผีปีศาจ เห็นพวกเปรตสูงเท่ายอดมะพร้าวยอดตาลก็มี วิธีไหนที่เราจะเกิดความสะดุ้งตกใจ และเกิดความกลัว จิตของเราก็จะสร้างขึ้นมาเอง บางทีเราค้นคว้าอยู่เป็นเดือนๆ ก็ยังไม่รู้ความจริงว่ามันเกิด

ขึ้นมาได้อย่างไร ท่านทั้งหลายพึงระวังให้มาก สิ่งอื่นมาหลอกนั้นไม่เท่าไร จิตของเราออกมาหลอกนี้มันสำคัญที่สุด คือจิตหนึ่งหลอกจิตหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา

นิมิตที่เรียกว่า ภาพหลอก นี้ จะหายไปได้ ด้วยการใช้สติปัญญากำหนดอารมณ์รูปนาม ให้ทันปัจจุบันธรรม โดยที่ไม่เอาใจใส่ในนิมิตนั้นแล้ว ผลสุดท้าย ภาพหลอกนี้ก็จะอันตรธานหายไปเอง

๔. **ภาพลวง** นิมิตที่เรียกว่าภาพลวงนั้น จะเรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ก็ได้ คือเรานึกถึงดวงจันทร์ ก็จะปรากฏเห็นดวงจันทร์ในขณะนั้น จะนึกให้ใหญ่ ดวงจันทร์ก็ใหญ่ขึ้นตามใจนึก นึกให้มีขนาดเล็ก ก็เล็กลงตามใจนึก เป็นต้น หรือนึกถึงนรก ก็จะเห็นนรก นึกถึงสวรรค์วิมาน ก็จะเห็นสวรรค์วิมานตามใจนึก นึกถึงพวกเทวดาพวกพรหม ก็เห็นพวกเทวดาพวกพรหมตามใจนึก

นึกถึงพระอรหันต์ ก็จะเห็นพระอรหันต์ตามใจนึก นึกถึงพระพุทธเจ้าก็จะเห็นพระพุทธเจ้าตามใจนึก ทำให้เข้าใจผิดหลงไปว่า พระอรหันต์ละจากอัตภาพนี้ปรินิพพานแล้ว ก็ยังมีรูปมีร่างอยู่ พระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ก็ยังมีรูปมีนามอยู่ พระนิพพาน ก็เป็นเมืองเหมือนเมืองกรุงเทพฯ

เมืองอเมริกา มีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์เต็มไปหมด หรือบางที เรานึกถึงแสนโกฏิจักรวาล ก็เห็นไปทั้งแสนโกฏิจักรวาลตามใจนึก อย่างนี้เรียกว่า ภาพลวง เพราะเป็นนิมิตไม่ใช่สภาวธรรมที่แท้จริง คือเป็นของลวง เราเข้าใจผิดต่างหาก นักปฏิบัติธรรมส่วนมาก จะมาติดอยู่ที่ตรงนี้

เช่น พระรูปหนึ่ง ที่มาปฏิบัติอยู่ที่สำนักของเรานี้ เวลาภาพเช่นนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ท่านก็บอกว่าได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว ได้บรรลุคุณพิเศษ บรรลุอภิญญาแล้ว ใช้เวลาแนะนำให้เป็นชั่วโมงก็ไม่เอา เพราะทิฏฐิมานะ ความเห็นผิด ความถือตัวเกิดขึ้นมาพร้อม แนะนำอย่างไรท่านไม่เอา ผลสุดท้ายก็หาว่าครูบาอาจารย์สู้เขาไม่ได้ เมื่อไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร เราก็ปล่อยตามยถากรรม ในที่สุดไปที่นั่นทีนี่ ใครๆ เขาก็หาว่าเป็นบ้า ไปที่ไหนๆ เขาก็ไม่ให้อยู่ ตกลงแผ่นดินทั้งแผ่นในประเทศไทยก็คับแคบไปหมด ไม่มีที่จะอยู่ ขอให้ท่านทั้งหลายพึงสังวรให้ดี อย่าไปหลงใหลในนิมิตดังกล่าวมา

นิมิตที่เรียกว่า ภาพลวง นี้ จะหายไปได้ ก็ต่อเมื่อพยายามกำหนดรู้รูปนามให้ทันปัจจุบัน โดยที่ไม่เอาใจใส่ในภาพลวงนั้นอีกต่อไป ภาพนั้นก็จะหายไปเอง

๕. **ภาพล้าง** นิมิตที่เรียกว่าภาพล้างนั้น เป็นด้วยเหตุภายนอก ที่มาทำลายล้างผลาญ ไม่ให้ได้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น หรือเจริญขึ้นไม่ได้ และภาพล้างนี้ก็เกิดขึ้นด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. เกิดจากพวกเปรตมาขอส่วนบุญ คือพวกเปรตทั้งหลายที่เรียกว่า **ปรทัตตูปชีวีเปรต** จะมาขอส่วนบุญ เห็นว่าพระสงฆ์ สามเณร ปะขาว แม่ชี มาบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศล หรือว่าพวกญาติๆ มาบวช มาบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศลอย่างนี้ ก็มาแสดงตัวขอส่วนบุญ

พวกนี้ เมื่อก่อนที่วัดของเรามีมากเต็มไปหมด ภาพนั้นมาปรากฏบ้าง ภาพนี้มาปรากฏบ้าง พอดีพระสงฆ์มาเจริญพระกัมมัฏฐาน พากันแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ก็หายไปทีละเล็กละน้อย จนทุกวันนี้เกือบจะไม่มีมาปรากฏแล้ว

มีปีหนึ่งจำไม่ได้ว่า พ.ศ. เท่าไร ปีนั้นครูบาอาจารย์ชั้นผู้ใหญ่มาปฏิบัติเสียเป็นส่วนมาก มีเจ้าคณะตำบล มีพระครูชั้นตรี ชั้นโทมาประพฤติปฏิบัติ แต่ท่านก็เป็นผู้ใหญ่มีอาวุโสเหนือกว่าเรา ท่านเป็นถึงขั้นหลวงพ่อ เวลาอธิบายธรรมะอะไรๆ ส่วนมาก ท่านจะไม่ยอมรับ ไม่ยอมฟัง คือไม่ตกลงปลงใจเชื่อ นั่งฟังไปตามธรรมดา เพราะท่านถือว่า

ท่านเป็นขั้นหลวงพ่อของเรา

ท่านเข้าใจว่าเราเป็นเด็กเป็นเล็กอยู่ อะไรๆ ก็คงสู้ท่านไม่ได้ เราอธิบายธรรมะก็ไม่คล้อยตามไม่ปฏิบัติตาม เวลาบอกว่า ท่านครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เวลานั่งสมาธิออกแล้วจะเป็นตอนเช้าก็ดี ตอนเย็นก็ดี ตอนกลางคืนก็ดี ก็ขอให้แผ่เมตตา เจริญเมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย ท่านก็ไม่ยอมปฏิบัติตาม

วันหนึ่ง พวกอมนุษย์เหล่านี้พากันไปฟ้องว่า หลวงพ่อๆ ครูบาอาจารย์ชุดนี้ขาดเมตตาธรรม ก็สงสัยทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอมาสอบอารมณ์ก็เลยถามท่านดูว่า ท่านอาจารย์ เวลานั่งกัมมัฏฐานแล้ว ได้แผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไหม ท่านก็ตอบว่า บางครั้งนั่งไม่ได้ดี ก็ไม่แผ่เมตตา ถ้านั่งได้ดีจึงแผ่เมตตา

นี่แหละมันเป็นผลสะท้อนกลับอย่างนี้ พวกเปรตนี้มาปรากฏ เราจะสังเกตเห็นง่ายๆ ถ้าอดอาหารไม่มีอาหารไม่ได้รับอาหาร เรามองดู ร่างกายก็ซูบผอม อดโซ เราก็รู้ทันทีว่า พวกนี้ไม่ได้บริโภคอาหาร บางตัวนั้นมองดูไม่มีเครื่องนุ่งห่ม เราก็รู้ว่าญาติไม่ได้ทำบุญทำกุศล ไม่เคยเอาผ้ามาถวายพระ ไม่เคยอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ เราก็ตั้งใจ

อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ ผลสุดท้ายก็หายไปเอง

๒. เกิดจากเทวดา ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่เลื่อมใสในพระศาสนาเห็นพระสงฆ์ สามเณร ปะขาว แม่ชี ท่านผู้มีศรัทธาปสาทะมาบำเพ็ญธรรมะ ก็หาวิธีขัดขวางหรือกีดกันให้การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ดำเนินไปไม่ได้ ขัดขวางกั้นกางไม่ให้ สมาธิ สมาบัติ ไม่ให้มรรคผลนิพพานเกิดขึ้น

พวกนี้รุนแรง ในครั้งพุทธกาลก็มี ดังมีเรื่องเล่าไว้ในธรรมบท ขุททกนิกายว่า

มีภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูป เรียนพระกัมมัฏฐานเฉพาะพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจบแล้ว ก็พากันออกไปสู่ป่าเพื่อเจริญสมณธรรม บังเอิญป่าที่ภิกษุเหล่านั้นจะไป เป็นที่อาศัยอยู่ของบรรดารุกขเทวดา คือเทวดาที่อาศัยอยู่ตามต้นไม้ เมื่อพวกเทวดาเห็นภิกษุไปสู่ราวป่าซึ่งเป็นที่อยู่ของพวกตน ก็พากันลงมาจากต้นไม้สู่เบื้องล่าง

เพราะว่า พระภิกษุนี้เป็นพุทธบุตร บุตรของพระ-พุทธเจ้าเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรม เทวดาจะอยู่เหนือพระไม่ได้ ให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า แม้เทวดาก็ต้องกราบต้องไหว้พระ พวกพรหมก็ต้องกราบต้องไหว้พระ คือพระเรานี้ยังเหนือ

กว่าเทวดา กว่าพรหมอยู่ เทวดาทั้งหลายก็ลงจากต้นไม้มาเบื้องล่าง คิดว่า เราอาศัยที่ภาคพื้นดินไปพลางๆ ก่อน อีก ๔-๕ วัน ภิกษุทั้งหลายนี้คงจะหลีกไป จึงค่อยขึ้นไป

แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ภิกษุเหล่านั้นตั้งใจจะจำพรรษาเจริญสมณธรรมที่นั่น และในขณะที่อยู่นั้น ภิกษุทั้งหลายก็ขาดเมตตาธรรม ไม่ได้แผ่เมตตาให้เทพบุตร เทพธิดา และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพวกนั้นไม่ได้รับเมตตาธรรมก็เกิดความไม่พอใจ แสดงอาการต่างๆ บางทีก็ทำให้มีเสียงพิลึกน่าสะพรึงกลัว หนังหัวพองสยองเกล้า ขนลุกชูชัน จะทำกัมมัฏฐานก็ไม่เป็นอันทำ สมาธิไม่เกิด บางทีนั่งไปก็ทำให้เกิดมีกลิ่นเหม็นไปทั่ว เหมือนกันกับมีซากศพ เหมือนกับมีคนมาตายอยู่ที่นั้น บางทีเดินจงกรมหรือไปบิณฑบาต ก็เห็นคนหัวขาดบ้าง เห็นคนตายบ้างนานัปการ เทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย แสดงอาการเพื่อเป็นการทรมานพระภิกษุเหล่านั้นให้ได้รับความเดือดร้อน

ตลอดไตรมาสพรรษาสามเดือนนี้ ไม่เป็นอันเจริญสมณธรรม ไม่สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ พอออกพรรษาแล้ว ก็พากันไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้มีปฏิสันถารตรัสถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

พวกเธอทั้งหลายประพฤติปฏิบัติธรรม บรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือยัง พระพุทธเจ้าข้า พวกข้าพระพุทธเจ้า ไม่สามารถที่จะเจริญสมณธรรมได้ แล้วนำเรื่องทั้งหลายกราบทูลให้พระองค์ทรงทราบ

พระองค์จึงตรัสสั่งให้ภิกษุเหล่านั้นกลับไปอยู่ที่เดิม ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็ทูลว่า ไม่สามารถที่จะไปอยู่ได้อีก พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงกลับไปอยู่ที่เดิมนั่นแหละ เพราะว่าเมื่อก่อนนั้น เธอไม่ได้นำพุทธาวุธไป จึงได้ถูกเบียดเบียนจากเทวดาเหล่านั้น แต่นี้เธอจงเรียน **พุทธาวุธ** แล้วไปอยู่ที่นั้นเถิด

ภิกษุเหล่านั้นก็เรียนเอาพุทธาวุธจนจบแล้วกลับไปป่านั้นอีก พอไปถึงชายป่า ก็พากันเจริญ **กรณียเมตตสูตร** อันเป็นพุทธาวุธที่พระองค์ประทานมา หลังจากนั้นก็พากันเจริญทุกเช้าทุกค่ำทุกวันๆ เหมือนที่พวกเราได้พากันสวดอยู่ทุกวันนี้ เป็นประจำเป็นการสวดเพื่อเราด้วย เพื่อญาติเราด้วย เพื่อสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย

เมื่อท่านพากันสวดอย่างนี้ บรรดาเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย ที่ได้รับเมตตาธรรม ก็มีความอบอุ่นใจเยือกเย็นใจ มีความดีใจ พากันอุปถัมภ์บำรุงภิกษุทั้งหลายไม่ให้เกิด

ความเดือดร้อน มิหนำซ้ำ เทวดาเหล่านั้น ยังช่วยไล่พวกนก พวกกา พวกสัตว์ทั้งหลายที่ร้องเสียงดัง ที่ทำให้เสียงนั้นมารบกวนการประพฤติปฏิบัติธรรมของภิกษุ

ครานั้น สถานที่นั้นได้เป็นที่สงบเงียบ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็ได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม ไม่ช้าไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ สมความประสงค์ด้วยกันทุกรูป นี้เป็นเรื่องที่มีในสมัยพุทธกาล แต่เทวดามิจฉาทิฏฐินี้ใช่ว่าจะมีในครั้งพุทธกาลเท่านั้น แม้ในปัจจุบันก็มี ที่หลวงพ่อได้ประสบการณ์ก็มีมาก แต่จะไม่ขอนำมาเล่าในที่นี้

ทีนี้เราจะทำอย่างไร เมื่อเทวดามิจฉาทิฏฐิไม่เลื่อมใสในพระศาสนามาทรมานเราให้ได้รับความลำบาก เพื่อที่จะทำลายล้างวิปัสสนาของเราไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ให้เจริญขึ้น และเป็นสิ่งขัดขวางไม่ให้บรรลุอริยมรรคอริยผล มีหนทางเดียวเท่านั้น ท่านทั้งหลาย คือเรากำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบันโดยที่ไม่เอาใจใส่ ผลสุดท้ายพวกเทวดาที่เป็นมิจฉาทิฏฐินี้ก็จะหลีกไปเอง หรือเราแผ่ส่วนบุญกุศลให้ อุทิศส่วนบุญกุศลให้ก็จะหลีกไปเอง

การแผ่ส่วนกุศลให้นี้ บางทีพวกเทวดามิจฉาทิฏฐิก็ไม่ยอมรับ ไม่ดีใจ เราก็อย่าไปเอาใจใส่ อย่าไปสนใจเลย

เรามาสนใจเฉพาะรูปนามคืออาการพองอาการยุบที่เรากำหนดอยู่นี้กำหนดให้ทันปัจจุบัน ผลสุดท้ายทำอะไรเราไม่ได้ก็จะหายไปเอง

ท่านทั้งหลาย ภัยใหญ่ของวิปัสสนานี้ มีมากมายหลายสิ่งหลายประการ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอยู่ผู้เดียวส่วนมากไปไม่ได้ ต้องอาศัยครูบาอาจารย์คอยประคับ-ประคอง เช่นอย่างภาพทั้ง ๕ ประการนี้ ถ้าว่าผู้ใดเกิดขึ้นแล้ว หากไม่มีครูบาอาจารย์ช่วยประคับประคองชี้แนะหนทางให้ ก็จะทำให้เข้าใจผิดคิดว่าเป็นดวงธรรม หรือได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานแล้ว หรือบางท่านเกิดขึ้นมาแล้วก็เกิดความสะดุ้งตกใจ เกิดความกลัว ไม่กล้าที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก สุดท้ายการปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

สรุป อันตรายทั้ง ๕ ประการ ที่กล่าวมานี้ คือ **ภาพล้อ ภาพล่อ ภาพหลอก ภาพลวง ภาพล้าง** ก็ล้วนแต่จิตของเรานี้เป็นผู้สร้างขึ้นมา ขออย่าไปสำคัญว่าเป็นดวงธรรม อย่าไปสำคัญว่าเราได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว

เอาละ ท่านทั้งหลาย เท่าที่ได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **ภาพ ๕ ประการ** มาบรรยายนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา.





สิ่งขวางกั้นการบรรลุธรรม

ท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตา ลูกพระ ลูกเณร ลูกชีทุกท่าน

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เราก็รู้กันอยู่ว่าเป็นทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ คือเป็นปฏิปทาที่นำพาให้ผู้ที่ปฏิบัติได้ดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทาง คือพระนิพพาน อันเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง แต่ว่าก่อนที่เราจะถึงซึ่งมรรค ผล พระนิพพานนั้น มีหลายสิ่งหลาย-ประการที่เป็นอุปสรรคขัดข้องแก่การปฏิบัติ คือ **ดี** ก็เป็นสิ่งขัดข้อง หมายความว่า ดีเกินไป ก็ถือว่าเป็นสิ่งขัดข้อง **ไม่ดี** ก็ถือว่าเป็นสิ่งขัดข้อง คือ

๑. **มิจฉาทิฏฐิ** ความเห็นผิด ถ้าเรามีความเห็นผิด เพียงแต่เรามีความเห็นผิด เช่น เห็นว่าพระพุทธเจ้าไม่มี พระธรรมไม่มี พระสงฆ์ไม่มี บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ไม่มีคุณ นรกสวรรค์ไม่มี โลกนี้ โลกหน้าไม่มี

อะไรทำนองนี้ ถือว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือ มีความเห็นผิด

หมายความว่า เห็นผิดจากความเป็นจริง ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงมีอยู่อย่างนี้ๆ แต่เราเห็นผิดจากความเป็นจริง เช่นว่า พระพุทธเจ้ามีอยู่ แต่มิจฉาทิฏฐิเห็นว่าพระพุทธเจ้าไม่มี พระธรรมมีอยู่ ทั้งๆ ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือว่าธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้ามีถึง ๘๔,๐๐๐ ข้อ และเป็นธรรมะที่ให้ประโยชน์ ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่เราก็เห็นว่าไม่มี พระ-ธรรมนี้ก็ไม่มี พระสงฆ์ก็ไม่มี เป็นแต่เรื่องสมมุติ อย่างเราเป็นพระ ผู้นั้นเป็นพระ ผู้นี้เป็นเณร ผู้นั้นเป็นอุบาสก ผู้นี้เป็นอุปัชฌาย์ เราก็เห็นว่าไม่มี เป็นแต่เรื่องสมมุติ ทั้งๆ ที่มารดาบิดาเป็นผู้มีพระคุณ แต่เราก็เห็นว่าไม่มี เห็นว่าเราเกิดจากความใคร่ของท่าน เกิดจากราคะดำกฤษณา เกิดจากความใคร่ของท่าน เสพสุขกันแล้วเราก็เกิดเป็นเราขึ้นมา เพราะฉะนั้น มารดาบิดาหามีคุณไม่

อีกอย่างหนึ่ง เห็นว่าโลกนี้ไม่มี ทั้งๆ ที่มันมีอยู่ มิจฉาทิฏฐิก็เห็นว่าไม่มี เป็นแต่ธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาสธาตุผสมกันขึ้นมาเท่านั้น เป็นมิจฉาทิฏฐิ

ไปหมด โลกหน้าก็ไม่มี คนตายแล้วก็เป็นอันว่าหมดไป การที่จะเกิดใหม่ ภพใหม่ ชาติใหม่นั้นไม่มี ทั้งๆ ที่เหตุปัจจัยมันมีอยู่

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อมีเหตุก็มีปัจจัย เหมือนกันกับเมล็ดถั่ว เมล็ดข้าว เมื่อมันมีเหตุคือยางอยู่ ก็ต้องเกิดอีก เมื่อมันหมดเชื้อหมดยางก็ไม่เกิด คนเรานั้นเหมือนกัน เมื่อยังมีกิเลสตัณหา ยังมีบุญมีบาป ก็ต้องเกิดอีก แต่มิจฉาทิฏฐิเห็นว่าไม่มี

สรุปแล้วว่า การที่เรามีความเห็นผิดจากความจริงที่มีอยู่ ถือว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ หรือว่าเวลาประพฤติปฏิบัติ เราเกิดมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาว่า ผลของการประพฤติปฏิบัติไม่มี สมาธิ สมาบัติไม่มี ฌานไม่มี ฌานสมาบัติไม่มี ผลสมาบัติไม่มี นิโรธสมาบัติไม่มี นรก สวรรค์ นิพพานไม่มี อะไรทำนองนี้ ถือว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ

เมื่อใดเรายังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ คือยังมีความเห็นผิดจากความเป็นจริงอยู่ ก็ถือว่าเป็นสภาวธรรมที่กั้นไม่ให้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน เมื่อใดเรายังละมิจฉาทิฏฐินี้ไม่ได้ โอกาสที่จะได้มาซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ก็ไม่มี อันนี้อย่างหนึ่ง

๒. **อนันตริยกรรม** คือทำกรรมหนัก เช่นว่า เราไป

ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม หรือเราไปฆ่าพระพุทธเจ้า ฆ่าพระอรหันต์ ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม คือกรรมหนัก

ถ้าผู้ใดไปฆ่าพ่อฆ่าแม่แล้ว ก็หมายความว่า **หมดทุกสิ่งทุกอย่าง** เหมือนกับท่อนไม้ที่เขาเอามาเผาเป็นเถ้าถ่าน จะทำเป็นไม้จิ้มฟัน จะเอาไปทำโน้นทำนี้ก็ไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด ถ้าเราไปฆ่าพ่อฆ่าแม่แล้ว ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม เมื่อจุติแล้วก็ไปสู่อบายภูมิ หากว่ามาประพฤติปฏิบัติธรรม มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้บรรลุมรรค ผล พระนิพพานนั้นก็หมดโอกาสแล้ว จะต้องใช้กรรมนี้ไปอีกนานแสนนาน

เมื่อใดที่อนันตริยกรรมนี้หมดอายุหมดสภาพแล้วนั้น เมื่อนั้นจึงจะได้รับผลบุญที่ได้สั่งสมอบรมมา หรือว่าเราไปทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงพระโลหิตห้อขึ้น ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม เมื่อเราได้ทำร้ายพระพุทธเจ้าอย่างนี้โอกาสที่จะได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานก็ไม่มี

เพราะเหตุไร การทำร้ายพระพุทธเจ้าเพียงพระโลหิตให้ห้อขึ้นเท่านั้น ก็จัดเป็นอนันตริยกรรม

เพราะว่า ผู้ใดหรือใครผู้หนึ่ง หรือสิ่งใด ที่จะมาทำ

ร้ายพระพุทธเจ้าให้สิ้นพระชนม์ได้นั้นไม่มี คือไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะทำร้ายพระพุทธเจ้าให้ถึงนิพพานไปได้ อย่างมากที่สุด ก็ทำได้เพียงแค่พระโลหิตให้ห้อขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น การทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงพระโลหิตให้ห้อนั้น เป็นอนันตริยกรรม ไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานได้เลย หรือการฆ่าพระอรหันต์ให้ตายไป ก็เป็นอนันตริยกรรม เป็นกรรมหนัก หรือว่าการทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรมเหมือนกัน

หากว่าเราทั้งหลาย เคยทำอนันตริยกรรมทั้ง ๕ นี้แล้ว อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นไม่มีโอกาสจะได้บรรลุสมาธิสมาบัติ มรรคผล พระนิพพานได้เลย โน้นแหละ อนันตริยกรรมต้องให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ ทั้งหมด เมื่ออนันตริยกรรมให้ผลหมดแล้ว กรรมอื่นจึงจะให้ผลต่อไป หากว่าผู้ใดเคยทำอนันตริยกรรมแล้ว ก็ถือว่าหมดสภาพชาตินี้ทั้งชาติหมดสภาพแล้ว

การที่จะปฏิบัติให้ได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผลพระนิพพาน ไม่มีโอกาสเลย ทีนี้ถ้าเราไม่ทำถึงขนาดนั้นสมมุติว่า เราฆ่าพ่อฆ่าแม่ แต่ไม่ถึงตาย ก็ถือว่าเป็นบาปหนัก หากว่าเราไม่ขอขมาลาโทษท่านเสียก่อนแล้ว คือท่าน

มิได้อโหสิกรรมให้เรา ก็ไม่มีโอกาสจะได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานเลย

เพราะฉะนั้น พ่อแม่ถือว่าเป็นผู้สำคัญที่สุด ถ้าว่าเราทำไม่ถูก ก็จะเป็นเครื่องกั้นกางให้การประพฤติปฏิบัติไม่ได้ผล แม้ถ้าพ่อแม่ของเราตายไปแล้วก็ตาม เมื่อตอนที่ท่านมีชีวิตอยู่ เราได้ทำร้ายท่าน เราล่วงเกินท่าน แต่ยังไม่ถึงขั้นอนันตริยกรรม ได้ล่วงเกินพ่อแม่ ได้ทำให้พ่อให้แม่น้ำตาไหล ทำให้พ่อให้แม่ต้องเจ็บใจ ทำให้พ่อแม่ต้องเป็นทุกข์ ทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อน อะไรทำนองนี้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมให้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานได้เลย

เหตุนั้น เราต้องไปขอขมาลาโทษท่าน หากว่าท่านถึงแก่กรรมไปแล้ว เราก็ไปขอขมาลาโทษท่านที่หลุมศพ ถ้าหลุมฝังศพไม่มี เราก็ไปขอขมาลาโทษท่านที่อัฐิในเจดีย์ที่ก่อไว้ หรือหากเจดีย์ไม่มี ทีนี้เราจะทำอย่างไร เราก็นิมนต์พระสงฆ์อย่างน้อย ๔ รูป มาเป็นสักขีพยาน แล้วก็ขอขมาลาโทษท่าน ต่อหน้าพระสงฆ์

เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมของเราก็สามารถที่จะได้มาซึ่งสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน อันนี้ (คือวิธีปฏิบัติ) ถ้าเราได้ล่วงเกินต่อ

พ่อแม่ของเรา แต่ถ้าว่าทำอนันตริยกรรมแล้ว ก็หมดเลย หมดสภาพไปเลย ไม่รู้อีกเมื่อไหร่ กี่ภพ กี่ชาติ กี่กัป กี่กัลป์ อนันตริยกรรมนั้นหมดสภาพแล้ว ให้ผลสมบูรณ์ก่อนแล้ว กรรมอื่นจึงจะให้ผล

นอกจากนี้ หากว่าไม่ถึงนั้น ถ้าเราล่วงเกินพ่อแม่ของเรา ไม่ถึงขนาดให้ต้องเจ็บอกเจ็บใจ ไม่ถึงกับต้องน้ำตาร่วง ไม่ถึงกับต้องร้องห่มร้องไห้ อะไรทำนองนี้ แต่เราพูดหยอกล้อท่าน ในฐานะที่เราเป็นลูกของท่าน กระแหนะกระแหนท่าน หยอกล้อท่าน หยอกล้อพ่อของเราว่า โอ..พ่อนี่รูปหล่อ สาวๆ ชอบ พ่อของเราชอบของคาว ชอบไปหาสาวนั้นสาวนี้ พูดทำให้พ่อไม่สบายใจ แต่ไม่ถึงกับต้องร้องไห้ ไม่ถึงกับต้องน้ำตาไหล ไม่ถึงต้องเจ็บอกเจ็บใจขนาดนั้น (ท่าน)ก็ขัดใจ ไม่พอใจ ลูกพูดเช่นนั้น (ท่าน)ก็ขัดใจไม่พอใจ แต่จะว่าอะไร(ลูก)ไม่ได้

เพียงเท่านี้แหละท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติยกเว้นวิปัสสนา แต่สมถะเราต้องการให้ได้มาซึ่งกสิณฌาน คือเพื่อได้ซึ่งอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ไม่มีโอกาสเลย เพียงเราไปเพ่งกสิณทั้ง ๑๐ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อต้องการให้เกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตนี้ ไม่มีโอกาสเลยท่านทั้งหลาย นี่เป็นบาปขั้นต่ำที่ขัดขวางหรือกั้นกางการ

เจริญภาวนา

แต่ถ้าเป็นวิปัสสนายังไปได้อยู่ ทำบาปเช่นนี้แล้วก็ยังพอไปได้อยู่ การที่เรากระแหนะกระแหนพูดให้พ่อให้แม่ของเราเจ็บใจนี้ ยังพอจะปฏิบัติวิปัสสนาไปได้อยู่ แต่สมถะนี้ไปไม่ได้ ต้องขอขมาลาโทษเสียก่อน อันนี้เป็นเรื่องอันหนึ่ง ที่เราทั้งหลายผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ต้องทำความเข้าใจ หากว่า เรายังมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นอกุศลจิตดังที่กล่าวมาแล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมของเราก็ไม่ก้าวหน้า ไม่สามารถจะบรรลุมรรค ผล พระนิพพานได้เลย

๓. **อริยุปวาท** คือกล่าวร้ายพระอริยเจ้า หรือท่านผู้ปฏิบัติเหมือนพระอริยเจ้า หมายความว่า เราล่วงเกินพระอริยเจ้า ด้วยการพูดก็ดี ด้วยการกระทำก็ดี เมื่อเราล่วงเกินพระอริยเจ้าอย่างนี้ โอกาสที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ก็ไม่สามารถที่จะทำได้เลย

ทีนี้ มันมีข้อแม้อยู่ว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้นี้เป็นพระอริยเจ้า ผู้นี้ไม่ใช่พระอริยเจ้า นี่มันเป็นปัญหาอย่างนี้ท่านทั้งหลาย เหตุนั้น เวลาประพฤติปฏิบัตินี้ จึงพึงสังวรคือเราไม่สามารถที่จะพยากรณ์ได้เลยว่า ผู้นี้เป็นพระโสดาบัน ผู้นี้พระสกทาคามี ผู้นี้เป็นพระอนาคามี ผู้นี้

เป็นพระอรหันต์

โยมชีที่มาปฏิบัตินี้ หรือผู้ที่มาถือศีลกินเพลอยู่ในขณะนี้ ผู้นี้ได้คุณสมบัติชั้นไหน เป็นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี หรืออรหันต์แล้ว เราก็ไม่รู้เลย เราจะไปด่า ไปสบประมาท(ผู้นั้น)ว่า เป็นคนชั่วช้า กิเลสหนา ปัญญาหยาบอย่างนั้นอย่างนี้ แม้ผู้นั้นเป็นเพียงแค่คนถือศีลกินเพลได้มาประพฤติปฏิบัติ เขาได้เป็นพระโสดาบันแล้ว(หรือยัง)

พูดง่ายๆ ว่า อุบาสกอุบาสิกาเขาได้เป็นพระโสดาบันแล้ว(หรือยัง) สกทาคามีแล้ว หรือว่าอนาคามีแล้ว หรือแม่ชีได้เป็นโสดาบันแล้ว สกทาคามีแล้ว อนาคามีแล้ว หรือว่าสามเณรได้เป็นโสดาบันแล้ว สกทาคามี อนาคามีแล้ว หรือว่าพระ(ภิกษุ)ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว สกทาคามี อนาคามีแล้ว(หรือยัง) เราก็ไม่รู้

เพราะว่า แต่ละรูปแต่ละท่าน เมื่อประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็ไม่ได้แสดงตัวว่าเราได้บรรลุอย่างโน้น เราได้บรรลุอย่างนี้ ไม่ได้แสดงออก ถ้าขืนแสดงออก แต่เราไม่ได้ไม่ถึงจริง ปรับอาบัติปาราชิก เหตุนั้น พระอริยบุคคล เมื่อท่านได้สำเร็จอริยมรรคอริยผลแล้ว จึงไม่แสดงออก

ถึงแม้ว่าท่านไม่ได้แสดงออกก็ตาม หากเราล่วงเกินท่าน อย่างเรื่องของนาง **ขุชชุตตรา** ที่หลวงพ่อเคยเล่าให้ฟัง

นั้น เพียงแต่ล่วงเกินเท่านั้น ท่านทั้งหลาย ก็ถือว่าเป็นบาป เป็นสิ่งขัดขวางกั้นกางการประพฤติปฏิบัติธรรมะของเรา ไม่ให้ได้ผล และบาปที่ได้เพราะล่วงเกินนั้นก็จะติดตามเรา ไปหลายภพ หลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์

เหตุนั้น เราทั้งหลาย เมื่อถึงคราวจะประพฤติปฏิบัติ นี้ เราจึงได้ทำพิธีขอขมาลาโทษท่านลับหลัง เพื่อป้องกัน บาปที่เคยล่วงละเมิดท่านนั้น เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการ ประพฤติปฏิบัติ หมายความว่า อุปสรรคที่เป็นอกุศลอัน ขัดขวางการประพฤติปฏิบัติให้ได้ผล

๔. **ปรารถนาพุทธภูมิ** สิ่งที่เป็น**มหากุศล** ก็ขัดขวาง หรือกั้นกางได้เหมือนกัน ดังที่เราท่าน(หากได้)ปรารถนา พุทธภูมิอย่างนี้ เราปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่าน ทั้งหลายที่มาปฏิบัติ มีศรัทธากล้า เมื่อได้ดื่มด่ำธรรมะ ยัง ปีติ ปราโมทย์ รื่นเริง บันเทิงใจให้เกิดขึ้นในจิตในใจแล้ว ก็ มีศรัทธาอย่างบอกไม่ถูก จนอธิษฐานจิตหรือปรารถนาเป็น พระพุทธเจ้าว่า

สาธุ..ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า องค์ใดองค์หนึ่ง ในอนาคต

เพียงแค่นี้แหละท่านทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน

ได้เลย เพราะเหตุไร เพราะว่าผู้ปรารถนาพุทธภูมิ ก็ต้องบำเพ็ญบารมีไปเรื่อยๆ จนบารมีเต็มสมบูรณ์แล้วนั่นแหละ จึงจะได้**ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ**ครั้งเดียว

เหตุนั้น ที่มีผู้กล่าวว่า ผู้ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ยังมาเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ เพื่อช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกได้อยู่ การพูดอย่างนี้ไม่ถูก ดังที่ได้ยินได้ฟังว่า ผู้นี้เมื่อก่อนโน้นเป็นพระสารีบุตร พระสารีบุตรกลับชาติมาเกิดเป็นผู้นี้ๆ (ผู้นั้น)หมดแล้ว หมดสภาพแล้ว ถ้าพูดอย่างนี้ หรือผู้นี้ เมื่อก่อนโน้นเป็นพระมหากัสสปะ ได้เคยเผาพระบรมศพของพระพุทธเจ้า กลับจากชาติพระมหา-กัสสปะมาเกิดเป็นผู้นี้ๆ คำกล่าวอย่างนี้เรียกว่าเป็น **โมฆะ** ใช้ไม่ได้

สรุปแล้วว่า ผู้ใดปรารถนาพุทธภูมิแล้ว สมมุติว่าผู้นั้นเป็น(พระมหาโพธิสัตว์เจ้า)

ประเภท**ปัญญาธิกะ** ก็ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๔ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัป นับตั้งแต่ได้รับพยากรณ์มา จึงจะได้ตรัสรู้

ประเภท**สัทธาธิกะ** ก็ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๘ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัป นับตั้งแต่ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งมา จึงจะได้ตรัสรู้

ประเภท**วิริยาธิกะ** ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๑๖ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัป นับตั้งแต่ได้รับพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งมา จึงจะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

หากว่า บารมียังไม่ถึงล่ะ บำเพ็ญบารมียังไม่เต็ม ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพานได้เลย เหตุนั้น ท่านผู้ใดที่ได้ปรารถนาพุทธภูมิ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ภพนี้ ชาตินี้ ก็ไม่มีโอกาสได้บรรลุอริยมรรค อริยผล แม้เพียงแต่ชั้นพระโสดาบันก็ไม่ได้

ครูบาอาจารย์หลายๆ รูปที่มาปฏิบัติอยู่ที่นี้ เวลาปฏิบัติแล้วไปไม่ได้ หลวงพ่อก็คิดว่า เอ..หลวงปู่รูปนี้ หรือว่าท่านรูปนี้ เพราะเหตุไร จึงปฏิบัติไม่ได้ สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจนดี แต่การปฏิบัติไม่สามารถจะข้ามไปได้ ก็มาใคร่ครวญตริตรองพิจารณาดูว่า โอ...ท่านผู้นี้ หรือหลวงปู่รูปนี้ เคยปรารถนาพุทธภูมิไว้แล้ว ก็มาชี้แจงแสดงไขให้ท่านได้ทราบ

ท่านทั้งหลาย การที่ปรารถนาพุทธภูมิเช่นนี้ เป็นของที่ดี ที่เลิศ ที่ประเสริฐยิ่ง หาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งที่จะปรารถนาพุทธภูมินั้น หาได้ยากที่สุด พระโพธิสัตว์องค์ใดที่ปรารถนาใหญ่ ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า เพื่อที่จะขน

สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากโอฆะแอ่งแหล่งกันดาร หายากมาก มีแต่พระโพธิสัตว์เท่านั้น ต้องบำเพ็ญบารมีให้เต็มเปี่ยมเสียก่อนจึงจะได้ตรัสรู้ และท่านเล่า จะเอาอย่างไร หลวงปู่จะเอาอย่างไร

ถ้าเราจะปฏิบัติให้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ชาตินี้ก็ไม่มีโอกาส ท่านจะต้องบำเพ็ญบารมีไปเรื่อยๆ อย่างนี้ จนบารมีเต็มเปี่ยมแล้วซะก่อน จึงจะได้บรรลุ ท่านจะเอาอย่างไร แต่ว่ามันมีวิธีแก้ไขได้อยู่

หากว่าเราปรารถนาพุทธภูมิแล้ว เรามาคิดอีกหน่อยหนึ่งว่า เรานี้คงจะไม่มีบารมีที่จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาลข้างหน้า หรือว่าการที่จะท่องเที่ยวไปๆ มาๆ บำเพ็ญบารมีให้เต็ม ๒๐ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัป หรือ ๔๐ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัป หรือ ๘๐ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัปนี้ โอ..มันยาวไกลเหลือเกิน

ขอแก้ตัวใหม่ ขอแก้คำอธิษฐาน โดยที่เราเข้าไปในโบสถ์ หรือมีพระสงฆ์เป็นสักขีพยานก็ได้ แล้วกล่าวว่า

ข้าพเจ้าขอกราบคารวะประกาศต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้เสด็จปรินิพพานไปนานแล้ว พร้อมกับทวยเทพนิกรเจ้าทั้งหลาย และครูบาอาจารย์เมื่อก่อนโน้น ข้าพเจ้าได้เคยปรารถนาพุทธภูมิมา

แต่บัดนี้ ข้าพเจ้าไม่สามารถที่จะบำเพ็ญบารมีให้ถึงพุทธภูมิได้ ให้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ ข้าพเจ้าจึงขอแก้คำอธิษฐานที่เคยปรารถนาพุทธภูมิ ข้าพเจ้าขอปรารถนาแต่เพียงให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นสกทาคามี อนาคามี เป็นพระอรหันต์ ต่อหน้าพระสงฆ์ต่อหน้าเหล่าทวยเทพนิกรเจ้า ต่อหน้าองค์พระประธาน ดังนี้

แล้วก็มาปฏิบัติ ก็สามารถที่จะผ่านไปได้ อย่างเช่นหลวงปู่ยันต์ กับหลวงปู่อ่อน ที่มาจากเมืองลาว เวลาที่มาประพฤติปฏิบัติ สภาวธรรมทุกสิ่งทุกอย่างดีหมด สภาวะที่แก่กล้าเต็มไปหมด แต่ไม่สามารถที่จะผ่านการปฏิบัติไปได้ หลวงพ่อจึงได้แนะนำ ชี้แนะแนวทางให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

หลวงปู่ก็ขอถอนคำปรารถนาพุทธภูมิ เข้าไปในโบสถ์ โบสถ์หลังนี้แหละ พอดีเข้าไปในโบสถ์(ถอนอธิษฐาน)แล้วก็ออกมาประพฤติปฏิบัติ พอดีเป็นตอนเช้า ปฏิบัติตอนเช้านั้นแหละ พอปฏิบัติตอนเช้าแล้วก็ผ่านการปฏิบัติไปได้เลย เพราะเหตุไร เพราะว่าสภาวะมันแก่กล้าเต็มที่แล้ว

นี้แหละ ท่านทั้งหลาย สภาวะทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ก็ถือว่า เป็นสิ่งกั้นกางการประพฤติปฏิบัติธรรมของเราไม่ให้บรรลุ (เป็น) พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี หรือพระอรหันต์

เหตุนั้น สิ่งละอันพันละน้อยดังกล่าวมาแล้วนี้ หากว่าเรายังไม่จุใจ ไม่พอใจ เราจะขอ(ฟัง)เป็นเรื่องส่วนตัวก็ได้ หรือว่าที่ทำมานี้ ก็ถือว่าสมบูรณ์แล้ว เราก็ประพฤติปฏิบัติต่อๆ ไป หากว่าบุญวาสนาบารมีได้เคยสั่งสมอบรมมา ก็สามารถที่จะผ่านไปได้ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย.

จิตฺเตน นียติ โลโก

โลกอันจิตย่อมนำไป

สํ. ส. ๑๕/๕๔

สังโยชน์ ๑๐

การที่เรามาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในครั้งนี้ เราได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงไร ขอให้ท่านทั้งหลายได้ตัดสินใจเอาเอง

กิเลสนั้น ถ้ากล่าวโดยพระอภิธรรมจะมีอยู่ ๑๒ ตัว คือ โลภะ ๘ ตัว โทสะ ๒ ตัว แล้วก็ โมหะอีก ๒ ตัว

โลภะ ๘ ตัวนั้น แยกเป็นความโลภที่ประกอบไปด้วยมิจฉาทิฏฐิ ๔ ตัว แล้วก็เป็นความโลภที่ไม่ประกอบไปด้วยมิจฉาทิฏฐิ อีก ๔ ตัว รวมเป็น ๘ ตัว

สำหรับ **โทสะ** ความโกรธ แยกออกเป็น **๒** ตัว คือ

โทสะตัวที่ ๑ เป็นความโกรธที่เกิดขึ้นโดยลำพัง คือเป็น**อสังขาริก** ไม่มีเครื่องกระตุ้น หรือไม่มีผู้ชักจูง เกิดขึ้นเองโดยลำพัง ท่านทั้งหลาย ถ้าหากว่าเรานึกย้อนหลัง ก็ควรจะรู้ว่าความโกรธนี้ บางครั้งเรานอนอยู่เฉยๆ มันเกิด

ขึ้นมาเอง คือนึกถึงเรื่องอะไรที่ผ่านมาแล้วแต่อดีต ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความโกรธขึ้นมา ความโกรธนั้นเกิดขึ้นมาอีก

โทสะตัวที่ ๒ เกิดขึ้น เพราะมีผู้ชักจูง คือมีแรงกระตุ้น เป็น **สสังขาริก** คือมีผู้ชักจูง หรือมีผู้กระตุ้นก่อนจึงเกิดขึ้น

สำหรับ **โมหะ ๒** ตัวนั้น

ตัวที่ ๑ เป็นความหลงที่เกิดโดยอำนาจของ**วิจิกิจฉา**

ตัวที่ ๒ เป็นโมหะ คือความหลงที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของ **อุทธัจจกุกกุจจะ**

หมายความว่าเราคิดมาก จิตใจของเราคิดฟุ้งซ่านซัดส่ายตามอารมณ์ต่างๆ คิดมากจนเกินไป คิดมากจนเกินขอบเขต ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความหลงขึ้นมาได้เหมือนกัน

กิเลสโดยแนวทางของอภิธรรมนั้นมีอยู่ ๑๒ ตัว ดังนี้

สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากว่าผ่านการประพฤติปฏิบัติไปได้ครั้ง ๑ คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน จะละโลภะไปได้ ๔ ตัว โทสะละยังไม่ได้

โมหะละได้ ๑ ตัว คือวิจิกิจฉา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ไปได้ครั้งที่ ๒ (เป็นพระสกทาคามี) โลภะก็ยังละได้ ๔ ตัวเท่าเดิม โทสะยังละไม่ได้ แต่ว่าอ่อนกำลังลง คือกิเลสที่ยังเหลืออยู่ทั้งหมดนั้น จะอ่อนกำลังลง แต่โมหะก็ยังละได้ ๑ ตัวเท่าเดิม คือวิจิกิจฉา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ได้ครั้งที่ ๓ (เป็นพระอนาคามี) โลภะก็ยังละได้ ๔ ตัวเท่าเดิม ส่วนโทสะละได้หมดทั้ง ๒ ตัว สำหรับโมหะก็ยังละได้ ๑ ตัว เท่าเดิมคือวิจิกิจฉา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ได้ครั้งที่ ๔ (เป็นพระอรหันต์) จึงจะละโลภะได้หมดทั้ง ๘ ตัว คือโลภะที่ละไปแล้ว ๔ ตัว ยังอีก ๔ ตัว ก็จะละให้หมดไปจากขันธสันดาน สำหรับโมหะก็ละได้ครบทั้ง ๒ ตัว คือเมื่อก่อนนั้นละโมหะ(ที่เกิดขึ้น)ด้วยอำนาจของวิจิกิจฉา เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๔ แล้ว จึงจะละโมหะที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของอุทธัจจะกุกกุจจะ

(ที่กล่าวมา)นี้ แนวทางของพระอภิธรรมโดยคร่าวๆ

สำหรับกิเลส ๑๐ นั้น จะไม่พูดถึง จะขอพูดถึง

เฉพาะเรื่อง **สังโยชน์ ๑๐** กิเลส ๑๐ นั้น ได้เคยบรรยายมาแล้ว

สำหรับ **สังโยชน์ ๑๐** นั้น กล่าวโดยพระสูตร คือมีในพระสูตร ดังนี้

สังโยชน์ แปลว่า **เครื่องผูก** ถ้าเป็นคุณบทของบุคคล ก็เรียกว่าเป็นเครื่องผูกบุคคลไว้ ถ้าเป็นคุณบทของสัตว์ ก็เรียกว่าเป็นเครื่องผูกสัตว์ไว้ในภพ หมายความว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในกามภพก็ดี ในรูปภพก็ดี ในอรูปภพก็ดี ที่ยังข้องอยู่ในภพ ไม่สามารถที่จะออกจากภพจากภูมิที่ตนเกิดแล้วได้

ก็เพราะว่ามี **สังโยชน์นี้** เป็นเครื่องผูกไว้ ไปได้ยากออกได้ยาก สลัดออกได้ยาก เราคิดง่ายๆ ผู้ที่ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานบางพวก คิดว่าเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มีความสุขพอแล้ว ก็อยากเป็นสัตว์เดรัจฉานอยู่อย่างนั้นต่อไป ไม่อยากออกจากกำเนิดของสัตว์เดรัจฉาน นี่มันผูกไว้อย่างนี้ คือเห็นว่าการมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานนี้ก็ดีอยู่แล้ว การมาเกิดเป็นประเภทนี้ก็ดีแล้ว มันเป็นอย่างนี้

หรือว่า ผู้ที่มาเกิดในมนุสสภูมิ คือพวกเราทั้งหลายที่มาเกิดในโลกมนุษย์ เมื่อเกิดในโลกมนุษย์ ได้บำรุงบำเรอ

ด้วยกามคุณ ก็เห็นว่าการอยู่ในโลกมนุษย์นั้น มีความสุขแล้ว ยิ่งผู้มีอันจะอยู่จะกินเป็นกระฎุมพี เป็นเศรษฐี เป็นมหาเศรษฐี เป็นอภิมหาเศรษฐี เป็นพระราชา มหาราชา เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ก็เห็นว่าการที่ได้มาเกิดอยู่ในเมืองมนุษย์แล้วก็อยู่ในฐานะอย่างนี้ ก็ถือว่ามีความสุขพอดีแล้ว ไม่จำเป็นที่จะแสวงหาความสุขอื่นอีกต่อไป

ผู้ที่คิดเห็นอย่างนี้มีเป็นจำนวนมาก ดังที่พวกเราทั้งหลายได้เห็นกันอยู่ทุกเมื่อ เชื่อวันนี้ เช่นว่า ในบ้านของเราที่ผ่านมาหลายปีดีดัก นับตั้งแต่มีการปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐานมาจนถึงป่านนี้ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นมีน้อยนิดเดียว ผู้ไม่ปฏิบัตินั้นมีเป็นจำนวนมาก

ผู้ไม่ปฏิบัติโดยเฉพาะโยมผู้ชาย เวลามีการจัดการจัดงานปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน คือเมื่อก่อนเราจัด ๓ เดือนบ้าง ๒ เดือนบ้าง ๔๐ วันบ้าง ๑ เดือนบ้าง จนได้ลดลงมาถึง ๑๐ วัน ถึงกระนั้น เราก็เห็นโยมผู้ชายมาประพฤติปฏิบัตินั้นเป็นจำนวนน้อยเต็มที ปีหนึ่งๆ นี้มีไม่ถึง ๒๐ คน บางครั้ง บางคนนั้น ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าท่านจัดอะไร

อย่างพ่อตาอยู่ใกล้ๆ วัดนี้ เราจัดงานปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐานไปตั้ง ๖, ๗, ๘ ปีแล้ว วันหนึ่งแกเข้ามาในวัด

เห็นพระกำลังทำกุฏิกัมมัฏฐานกันอยู่ ทำปะรำบ้าง ทำกุฏิกัมมัฏฐานบ้าง กางกลดบ้าง ทำความสะอาดบ้าง พ่อตาก็ถามว่า เพิ่นทำอีหยังกัน เพิ่นเฮ็ดอีหยังกัน คือพระท่านทำอะไรกัน ครูบาอาจารย์ทำอะไรกัน คือไม่รู้เลยว่าทางวัดนี้ทำอะไร ทางบ้านทำอะไร มันเป็นอย่างนี้

แล้วก็โยมผู้หญิงก็เหมือนกัน หายาก ยิ่งเป็นรุ่นใหม่มานี้ ก็ยิ่งหายาก คือเห็นว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีฐานะเป็นอยู่อย่างนี้ มีอาหารการบริโภค มีเครื่องบำรุงบำเรออยู่อย่างนี้ ก็ถือว่าเป็นสุขพอดีแล้ว ก็อยากเป็นมนุษย์อยู่อย่างนี้ร่ำไป ผู้เป็นสามีภรรยากัน ก็อยากเป็นสามีภรรยากันตลอดไป ผู้เป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกเป็นหลานกัน ก็อยากเป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกเป็นหลานกันตลอดไป นี่มันผูกมัดไว้ในภพอย่างนี้

หรือผู้ไปเกิดในฉกามาวจรสวรรค์ เกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดา ก็เห็นว่าการได้เกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดานี้ ก็มีความสุขเหลือเฟือแล้ว ไม่สามารถที่จะกอบโกยเอาความสุขนั้นไปหมดได้ เพราะติดอยู่หรือข้องอยู่ในฉกามาวจรสวรรค์ หรือผู้ที่ไปเกิดเป็นรูปพรหม ก็เห็นว่าการได้เกิดเป็นรูปพรหมนี้ ก็มีความสุขแล้ว

ผู้ไปเกิดในอรูปพรหม ก็ถือว่าการไปเกิดในอรูปพรหมนี้ ก็มีความสุขแล้ว ก็ไม่มีการแสวงหาความสุขอันเกษม ความสุขที่ไม่เจือด้วยอามิส คือความสุขในพระนิพพาน ก็ไม่มีการแสวงหาอีก

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสังโยชน์นั้นเป็นสิ่งที่ผูกรัดใจของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ข้องอยู่ ให้ติดอยู่ในภพ ในภูมิที่ตนเกิดแล้ว

สังโยชน์ นั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นเป็นเหตุถือตัว คือเห็นว่าร่างกายอันยาววาหนาคืบ ตั้งแต่เท้าถึงศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้านี้ เป็นเรา เป็นตัวของเรา โดยที่ไม่ได้พิจารณาแยบคายให้เห็นแจ้งประจักษ์โดยไตรลักษณ์

คือหลงติดอยู่ในสมมติว่าเป็นอัตตา คือเป็นตัวเป็นตน เป็นฆนะ หรือว่าเป็นก้อน ไม่ได้แยกออกไปว่า รูปนามนี้เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ประชุมกันอยู่ ก็สมมติว่าเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวของเรา คือหลงติดอยู่

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากว่าได้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัด จน

สามารถยังมัคคจิต ผลจิตให้เกิดขึ้นในใจได้ครั้ง ๑ คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ก็เห็นแจ้งประจักษ์ทันทีว่า รูปนามขันธ์ ๕ นี้ไม่มีอะไรเลย เป็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ ขันธ์ทั้ง ๕ ประชุมกันเข้าเท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา ก็เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ด้วยอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ถือว่าทำลายสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป

แต่คนส่วนมาก ที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะพากันยึดมั่นถือมั่นในตัวในตนว่า เป็นเรา เป็นของเราที่ทำสงครามประหารกันอยู่ทุกเมื่อทุกวันนี้ก็ดี การทะเลาะเบาะแว้งกัน การโกงกิน การคอร์รัปชั่น การทำลายกันการประหัตประหารกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ ก็เพราะสักกาย-ทิฏฐินี่เป็นเหตุเป็นปัจจัย

๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลเป็นเหตุไม่แน่ใจในปฏิปทาของตน หมายความว่า มีความลังเลสงสัยในข้อปฏิบัติ

สมมติว่า เราได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ฟังครูบาอาจารย์บรรยาย ธรรมะนี้เป็นประเภทเบื้องต้นจัดเป็น กามาวจร-กุศล ถ้าผู้ใดประพฤติปฏิบัติธรรมประเภทนี้แล้วหรือข้อนี้แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ หรือเป็น

เทพบุตรเทพธิดาในฉกามาวจรสวรรค์ ก็เกิดความลังเลสงสัยขึ้นมาว่า เอ๊ คนตายแล้วมันเกิดจริงหรือ มันไปเกิดได้อย่างไร เทพบุตร เทพธิดานั้น มีจริงหรือ สวรรค์นั้น มีจริงหรือ ถ้าสวรรค์มีจริง ไหนไม่เห็นเลย ไม่เห็นสวรรค์ปรากฏเลย

เครื่องบินบินขึ้นไปบนอากาศ ก็ไม่เห็นปราสาทวิมานของเทพบุตร เทพธิดา นักวิทยาศาสตร์เขาสามารถไปนอกโลก นำยานอวกาศไปลงบนดวงจันทร์ ไปโลกพระอังคาร โลกพระศุกร์ เป็นหลายๆ ล้านกิโล แต่เขาก็ยังไม่เห็นปราสาทของเทพบุตรเทพธิดา คงจะเปล่าละมั้ง คงจะเป็นเรื่องโกหกกัน คงจะเป็นเรื่องล่อให้หลงเชื่อให้ปฏิบัติตามก็เกิดความลังเลสงสัยขึ้นมา ในเรื่องการเกิด ในเรื่องวิญญาณ ในเรื่องภพนี้ภพหน้า ก็เกิดความสงสัยนั้นมา

ตลอดถึง สงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ท่านกล่าวไว้ในอดีตน่ะมีจริงหรือ ดังที่พวกเราทั้งหลายเห็นประชาชนคนไทยทั้งหลายพากันสงสัย พวกเราพากันไปนมัสการพระบรมธาตุ พระธาตุพนมอย่างนี้ คนทั้งหลายก็หาว่าโกหกกัน ไม่ใช่ ไม่มีหรอก ไม่เป็นของจริง เรื่องโกหกพกลมกัน มีใน

ประเทศอินเดียอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ไม่ยอมเชื่อ และมีความลังเลสงสัยอยู่ตลอดเวลา

ถ้าพูดเรื่องพระธรรม ก็เหมือนกัน พระธรรมที่ท่านกล่าวไว้ว่า ข้อนี้ประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ ไปเกิดเป็นเทวดา ข้อนี้ไปเกิดเป็นพรหม ข้อนี้ไปเกิดเป็นอรูปพรหม ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ฌาน ปฏิบัติได้อย่างนี้ยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เป็นพระอริยบุคคล สามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตายแล้วก็จะไม่จมไปสู่อบายภูมิ มีพระนิพพานเป็นที่ได้เป็นที่ถึง มีพระนิพพานเป็นที่ไป ก็เกิดความลังเลสงสัยขึ้นมา ไม่กล้าตัดสินใจ

สำหรับเรื่องพระสงฆ์ ก็เหมือนกัน ก็สงสัยว่าพระอริยสงฆ์นี้มีจริงหรือ สมัยนี้ยังมีพระอริยสงฆ์อยู่หรือ ก็เกิดความสงสัย พูดเอาง่ายๆ สมมุติว่าเราทั้งหลายอยู่ร่วมกันอยู่ในทุกวันนี้ ในวัดพิชโสภารามนี้ มีพระอริยบุคคลอยู่หรือ หรือว่าในบ้านแก้งเหนือ บ้านคำม่วง บ้านเรืองอุดมนี้ ยังมีพระอริยบุคคลอยู่หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมร่วมกันนี้ ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลนั้นมีอยู่ด้วยหรือไม่หนอ มันมีความเป็นจริงหรือไม่

ผู้ที่ละกิเลสตัณหาได้นี่ มันละได้จริงๆ หรือเกิดความสงสัยขึ้นมา ที่จริงมันก็น่าจะสงสัยอย่างนั้น สมมุติว่าโลภะความโลภอย่างนี้ ถ้าเราคิดแล้วมันไม่น่าจะละได้ ไม่น่าจะทำลายได้ เพราะว่ามันมีอำนาจจริงๆ หรือว่าโทสะคือความโกรธอย่างนี้ คิดแล้วมันไม่น่าจะละได้ มันไม่น่าจะหมดไปจากจิตจากใจของเรา หรือโมหะความหลงอย่างนี้มันก็ไม่น่าที่จะหมดไปจากจิตใจของเรา

ราคะคือความกำหนัดในเพศตรงกันข้ามอย่างนี้คิดๆ แล้ว มันไม่น่าจะหมดไปจากจิตใจของเรา หรือว่าความเศร้าโศก **โสกปริเทวะ** ความน้อยใจ ความแห้งผากใจความขัดใจ ความคับแค้นใจ เวลาประสบอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มันไม่น่าจะหมดไปจากจิตจากใจของเรา มันน่าจะมีอยู่อย่างนี้ เพราะว่าถือว่ามันเป็นธรรมชาติของมันคือเราคิดแล้วว่ามันไม่น่าจะหมดไป

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม มันก็หมดไปได้ คือมันมีแล้วมันเกิดขึ้นมาได้ มันก็ดับได้ สิ่งใดมี สิ่งนั้นก็สูญไปได้เหมือนกัน มีร้อนก็ต้องมีเย็น มีชั่วก็ต้องมีดี มีบาปก็ต้องมีบุญ มีโลกิยะก็ต้องมีโลกุตตระ มันเป็นของคู่กันอย่างนี้

แต่สำหรับผู้มีวิจิกิจฉานั้น ก็จะเป็นผู้มีความลังเล

สงสัย ไม่แน่ใจในข้อวัตรปฏิบัติของตนอยู่ตลอดเวลา พูดธรรมะข้อใดๆ ก็มีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ตลอดไป ไม่กล้าตัดสินใจได้ นี่เป็นตัววิจิกิจฉา

แต่สำหรับท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านโสดาปัตติมัคคญาณไปแล้ว คือยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้ครั้งหนึ่ง ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะหมดความเคลือบแคลงสงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หมดความเคลือบแคลงสงสัยในปฏิปทาคือข้อปฏิบัติของตนในทันที

๓. **สีลัพพตปรามาส** ความเชื่อถือศักดิ์สิทธิ์ด้วยเข้าใจว่ามีได้ด้วยศีลหรือพรตอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นว่า พวกเราทั้งหลายจะเห็นในตำรับตำรา หรือไปเห็นสถานที่ต่างๆ เขามีการบูชายัญ บูชาพระภูมิเจ้าที่ ตั้งศาลพระภูมิไว้ในบริเวณบ้านของตน ในเรือนของตน กราบไหว้ภูเขาแม่น้ำลำธาร ตลอดถึงการทรงเจ้าเข้าผีเป็นต้น โดยเข้าใจว่าการปฏิบัติเช่นนั้นทำให้พ้นทุกข์ ได้รับความสุข ทำให้ไปเกิดในสุคติโลกมนุษย์สวรรค์

บางทีก็บำเพ็ญตบะ เช่นว่า ถือการกินผลไม้เป็นวัตร ไม่ยอมรับประทานอาหารอย่างอื่น ไม่ยอมรับประทานพวก

ปลาพวกเนื้อ มีแต่ฉันผักผลไม้ บางทีก็ปฏิบัติเหมือนโค คือเดินเหมือนโค นอนเหมือนโค กินเหมือนโค เวลากินก็ไม่เอามือจับ เอาปากคาบเอาเลย คือโคมันกินอย่างไร ก็กินอย่างนั้น เหมือนโคทุกอย่าง บางทีก็ปฏิบัติเหมือนแพะ เหมือนแกะเหมือนลา

บางทีก็ปฏิบัติเหมือนสุนัข บางทีก็ปฏิบัติเหมือนแมว คือสุนัขมันเป็นอย่างไร แล้วเวลานอนมันนอนอย่างไร เวลากินมันกินอย่างไร แมวก็เหมือนกัน เวลามันเดินอย่างไร เวลามันจะนอนมันทำอย่างไร เวลามันกินมันกินอย่างไร ก็ปฏิบัติเหมือนอย่างนั้น

บางทีก็ถือการนั่งตากแดดเป็นวัตร บางทีถือการยืนตากแดดเป็นวัตร หมายความว่าจะนั่งตากแดดอย่างนั้นทั้งวันก็จะนั่งตากแดดอยู่อย่างนั้น บางทีก็ถือการเดินบนขวากบนหนาม หรือการนั่งการนอนบนขวากบนหนามเป็นวัตร โดยเข้าใจว่าการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ได้บุญได้กุศล หากจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในสุคติภพ

บางพวกก็ทำตนให้หมกมุ่นพัวพันอยู่ในกามคือ **กามสุขัลลิกานุโยค** บางพวกก็ทรมานตนให้รับความลำบากลำบน เรียกว่า **อัตตกิลมถานุโยค**

สรุปสั้นๆ ว่าการประพฤติปฏิบัติที่ไม่ดำเนินไปตามทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ จัดว่าเป็นสีลัพพตปรามาส

ธรรมะทั้ง ๘๔,๐๐๐ ข้อ หรือ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์พระคาถานั้น ถ้าเราอนุโลมลงมามันจะได้กัน ถ้าว่าเป็นธรรมที่จะทำให้พ้นทุกข์ ไม่ขัดต่อหลักศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนาแล้ว จะไม่ขัดกับหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ หรือจะไม่ขัดกับกฎหลักของพระศาสนาคืออริยสัจ ๔ คืออริยมรรค ๘ ประการนั้น เมื่อย่อลงมาแล้วก็มีศีล สมาธิ ปัญญา ธรรมะทั้ง ๘๔,๐๐๐ ข้อนั้นเมื่อย่อลงมาก็มี ๓ ประการเท่านั้นคือ (๑) เป็นศีล (๒) เป็นสมาธิ (๓) เป็นปัญญา

เมื่อเรากล่าวมาอย่างนี้ ก็พอจะชี้ให้เห็นได้ว่าข้อปฏิบัติใดๆ ที่ขัดกับหลักของศีล ขัดกับหลักของสมาธิ ขัดกับหลักของปัญญา หากว่าขัดต่อหลักทั้ง ๓ ประการนี้ ธรรมะหรือข้อปฏิบัตินั้น ถือว่าเป็นสีลัพพตปรามาส ขอให้เข้าใจง่ายๆ อย่างนี้ ถ้าว่าพูดไปอย่างอื่นก็จะเข้าใจได้ยาก

สรุปเอาสั้นๆ ว่า ข้อปฏิบัติข้อใด ถ้าขัดกับหลักศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ข้อปฏิบัตินั้นถือว่าเป็นสีลัพพตปรามาส

เป็นธรรมหรือเป็นสิ่งที่ผูกสัตว์ไว้ในภพ ไม่สามารถจะออกจากภพชาติได้

สีลัพพตปรามาสนี้ เมื่อผู้ใดเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว ก็จะรู้จะเข้าใจได้ทันทีว่า การประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ไม่ถูก การประพฤติปฏิบัติอย่างนี้จึงถูก ก็จะละสีลัพพตปรามาสได้ทันที ไม่ยึดมั่นถือมั่นในข้อวัตรปฏิบัติใดๆ ทั้งสิ้น ที่ขัดต่อหลักอริยมรรค ๘ ประการ หรือขัดกับหลักศีล สมาธิ ปัญญา

๔. กามราคะ ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสกาม คือมีความกำหนัดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ทั้งที่เป็น**สภาคารมณ์** ทั้งที่เป็น**วิสภาคารมณ์**

หมายความว่า ความกำหนัดในที่นี้ หากว่าพูดถึงบุคคล ก็จะมีความกำหนัด ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันด้วย ทั้งที่ต่างเพศด้วย ไม่ใช่ว่ากำหนัดเฉพาะเพศตรงข้ามเท่านั้นหามิได้ คือมีความใคร่ ความพอใจ ความชอบใจ ความติดใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ทั้งที่เป็นสภาคารมณ์ และวิสภาคารมณ์

แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ไปได้ครั้งที่ ๓ คือสามารถยังอนาคามิมรรคให้เกิดขึ้นใน

ขันธสันดาน ก็สามารถที่จะทำลายกามราคะให้หมดไปจากขันธสันดาน แม้ถ้าว่าผู้นั้นบวชอยู่ในพระพุทธศาสนา ก็สามารถที่จะบวชอยู่ได้ตลอดชีวิต หากว่าผู้นั้นอยู่ครองฆราวาส ก็จะออกบวช หากว่าไม่ออกบวช ก็จะไม่มีการบริโภคกาม

หากมีสามีภรรยา ก็ต่างคนต่างอยู่ เหมือนกันกับพี่กับน้อง คือจะไม่มีการร่วมสังวาส คือตัดขาดจากกามแล้ว ครั้นจุติแล้ว ก็จะไม่มาสู่กามภพอีก คือจะไม่มาเกิดในมนุสสภูมิ จะไม่ไปเกิดในเทวภูมิ ชาตินี้ถือว่าชาติสุดท้ายของพระอนาคามี เมื่อจุติแล้วก็จะไปเกิดยังพรหมโลกในสุทธาวาสพรหมชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วบำเพ็ญวิปัสสนา-กัมมัฏฐาน ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพาน

หากผู้ใดมีความมั่นใจว่าเราพ้นแล้วจากกาม ไม่ข้องเกี่ยวในกามแล้ว ในภพนี้ชาตินี้ไม่คิดว่าจะมีลูกมีเมีย จะมีลูกมีผัวอีกต่อไป ก็เป็นอันว่า เราประพฤติปฏิบัติจนสามารถยังอนาคามิมรรคอนาคามิผลให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน เป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๓ แล้ว

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ความหงุดหงิดด้วยอำนาจของโทสะ อันนี้ก็เป็นตัวโทสะ

นั่นเอง คือหมายความว่า เมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐาน จนสามารถยังมัคคญาณผลญาณให้เกิดขึ้นในขันธสันดานครั้งที่ ๓ แล้ว ปฏิฆะความกระทบกระทั่งแห่งจิต หรือความหงุดหงิด ในเมื่อกระทบกับรูป กับเสียง กับกลิ่น กับรส กับสัมผัสใดๆนั้นก็ไม่มี

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสใดๆ ที่เกิดขึ้นมาจะเป็นอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ชอบใจพอใจก็ตาม จะเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจไม่พอใจก็ตาม ก็จะไม่มีความหงุดหงิด ไม่มีความกระทบกระทั่งในจิตในใจ จิตใจก็จะเฉยอยู่ตลอดเวลา พูดง่ายๆ ว่า ไม่โกรธ คือมันจะเป็นเรื่องดีๆ เกิดขึ้นมาก็เฉยๆ เรื่องไม่ดีเกิดขึ้นมาก็เฉยๆ เหมือนกับคนไม่มีหัวใจ เหมือนคนใจจืดใจจาง

บางทีดูเหมือนกับคนบ้า ไม่รู้จักดีใจ ไม่รู้จักเสียใจ เขาได้ทองเป็นแท่งๆ ก็เฉยๆ เขาได้เงินเป็นล้านๆ บาท หรือเป็นพันๆ ล้านบาท ก็เฉยๆ ขึ้นไปธนาคารเห็นเงินเขากองพะเนินเทินตั้ง ก็เฉยๆ เหมือนเห็นกระดาษธรรมดาคือความดีใจ เสียใจจะไม่มี ใครจะมายั่วมายุยังไงก็ตามก็จะรู้สึกเฉยๆ อยู่ตลอดเวลา

อันนี้ ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านผู้นั้น

สามารถยัง มัคคญาณ ผลญาณ ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน ได้ ๓ ครั้งแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอนาคามีแล้ว ข้อนี้แหละ เป็นสิ่งที่สำคัญท่านทั้งหลาย **เวลาประพฤติปฏิบัติมาถึงนี้ แล้ว ส่วนมาก นักปฏิบัติเข้าใจว่าตนได้บรรลุเป็นอรหันต์ แล้ว ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว**

เพราะว่า สภาวะจิตใจของพระอนาคามีกับ พระอรหันต์น่ะ มันคล้ายๆ กัน มันคล้ายคลึงกันจริงๆ ได้บรรลุพระอนาคามีแล้วก็คล้ายๆ กับว่าได้บรรลุเป็น พระอรหันต์ คือว่า เมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ คล้ายๆ ว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น คล้ายๆ ว่าไม่ได้ทำลายกิเลส ตัณหาอะไรให้หมดไปเลย คือใจมันเฉยไปตั้งแต่เราผ่าน อนาคามิมรรคครั้งที่ ๓ แล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ก็ได้เบาบาง ลงไปมาก

สังโยชน์ ๕ ข้อเบื้องต่ำนี้ เป็น**โอรัมภาคิยสังโยชน์** คือเป็นสังโยชน์อย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ

๖. **รูปราคะ** คือความใคร่ความพอใจ ความติดใจ อยู่ในรูปธรรม เช่น ชอบใจในบุคคลบางคน หรือวัสดุบาง สิ่ง หรือในวัตถุอันเป็นอารมณ์แห่งรูปฌาน

มันแปลกนะท่านทั้งหลาย ความรักในเพศเดียวกัน

อย่างนี้ มันเป็นความรักที่ชุ่มฉ่ำเหลือเกิน จนไม่อาจหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ คือเราจะหาอะไรมาเปรียบมันก็เปรียบไม่ได้ สมมุติว่า พระไปรักสามเณรอย่างนี้ ก็เป็นความรักที่ชุ่มฉ่ำในจิตในใจ ไม่เคลือบแคลงด้วยกิเลสตัณหาอะไรทั้งนั้น

หากไปรักไปชอบเพศที่ตรงกันข้าม เช่นว่า เราเป็นผู้ชายไปชอบผู้หญิงอย่างนี้ ความชอบนั้นก็เรียกว่าเป็นไปโดยธรรม เป็นความชอบ ที่ไม่เจือด้วยกิเลสตัณหา แต่ในจิตในใจน่ะ คล้ายๆ กับว่าความชอบนั้น ไม่มีกิเลสตัณหาอะไรทั้งสิ้น นี่มันเป็นอำนาจแห่งอริยมรรคอริยผลทั้งสิ้นอย่างนี้

สรุปอีกอย่างหนึ่งว่า รูปราคะนี้ หมายความว่า จิตใจของผู้ปฏิบัติยังมีความพอใจชอบใจ มีความติดใจ มีความใคร่อยู่ในรูปธรรม เช่น เราชอบใจในบุคคลบางคน หรือชอบใจวัสดุบางสิ่งบางประการ หรือชอบใจในวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งรูปฌาน เช่นว่า เราเจริญสมถกัมมัฏฐาน เอากสิณ ๑๐ มาบริกรรมอย่างนี้ พอดีได้อุคคหนิมิต ได้ปฏิภาคนิมิตขึ้นมา ก็มีความชอบใจพอใจในปฏิภาคนิมิตนั้น

เช่น เราเอาดินมาเป็นอารมณ์อย่างนี้ พอดีปฏิภาค

นิมิตเกิดขึ้นมา ก็เห็นดินนั้นเหมือนแก้วมณีสวยสดงดงาม เมื่อก่อนมันเป็นดินธรรมดา เมื่อมันเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้นมาแล้ว จะเห็นดินนั้น มีแสงเหมือนกับแสงพระอาทิตย์แรกอุทัย เห็นดินนั้น เหมือนแก้วมณี ก็จะมีความพอใจชอบใจในสี ในแสงนั้นๆ ที่เกิดขึ้น

กัมมัฏฐานอันอื่นก็ตาม เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นมาแล้ว ปฏิภาคนิมิตนั้นจะแปรสภาพเป็นของที่สวยสดงดงามเหมือนกับของมีค่าและวัตถุล้ำค่า ผู้ปฏิบัติที่ยังละไม่ได้ก็จะมีความพอใจชอบใจ มีความติดใจหรือมีความใคร่ในรูปนั้นๆ

๗. อรูปราคะ ความติดใจอยู่ในอรูปธรรม เช่นพอใจในความสุขที่เกิดขึ้น นั่งพระกัมมัฏฐานไป เกิดความสุขขึ้นมา เกิดความสุขกายขึ้นมาก็ดี เกิดความสุขใจขึ้นมาก็ดี ก็พอใจ บางทีมีสัญญาคือความจำได้ ของต่างๆ ที่ล่วงมาเลยมาตั้ง ๑๐, ๒๐, ๓๐ ปี ก็จำได้ หรือว่าเราท่องหนังสืออ่านหนังสือ หรือว่าเราฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่น่าจะจำได้อย่างนี้ก็จำได้ จำได้โดยฉับพลัน จำเนื้อหาสาระได้มาก

สิ่งใดที่ผ่านมา โน้น เมื่ออายุของเรา ๓ ปี เราก็ยังจำได้ มันเกิดขึ้นมาในจิตในใจ ก็เลยติดอยู่ในสัญญานั้น

บางทีเรามีความรู้ความฉลาด ก็ติดอยู่ในความรู้ความฉลาด ความสามารถของเรา เรียกว่าติดอยู่ในส่วนที่เป็นนามธรรม เรียกสั้นๆ ว่าติดอยู่ในส่วนที่เป็นนามธรรม ตลอดถึงการติดอยู่ในอารมณ์ของอรูปฌาน

ก็อรูปฌานนั้น เอาสิ่งที่ไม่มีรูปมาเป็นอารมณ์ เช่นว่า เอาวิญญาณคือความรู้ เอาสัญญาคือความจำได้หมายรู้ อย่างนี้ มาบริกรรมเป็นอรูปฌาน ก็ติดใจอยู่ในสภาวธรรมนั้นๆ อันนี้ ก็เป็นอรูปราคะ

๘. **มานะ** คือ ความถือตัว สำคัญตัว ว่าเป็นโน่นเป็นนี่ เช่นว่า (๑) เราเป็นผู้เลิศกว่าเขา ก็สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๒) เราเลิศกว่าเขา ก็สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๓) เราเลิศกว่าเขา ก็สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา หรือบางที (๔) เราเสมอเขา แต่สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๕) เราเสมอเขา ก็สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เราเสมอเขา แต่สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา หรือบางที (๗) เราเลวกว่าเขาแต่สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๘) เราเลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๙) เราเลวกว่าเขา ก็สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา อันนี้เป็นลักษณะของมานะ

หากว่า ผู้ปฏิบัติยังไม่ได้บรรลุอรหัตตมรรค

อรหัตตผล มานะทั้ง ๙ ประการนี้ ก็ยังมีอยู่ในขันธสันดาน โดยเฉพาะว่าเราเลิศกว่าเขา แต่สำคัญว่าเราเลวกว่าเขา อย่างนี้ คือมันเป็นการถ่อมตัวจนเกินไป ไม่เข้าใจฐานะตามความเป็นจริง ก็ถือว่าเป็นมานะ มานะนี้ ผู้ได้สำเร็จ**อรหัตตมรรคอรหัตตผล**แล้ว จึงจะละได้

๙. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน คือความคิดพล่าน เช่น นึกอะไรๆ ก็เกินไปกว่าเหตุ จิตไม่สามารถยับยั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้นานๆ แล้วก็คิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้ อะไรร้อยแปดพันประการ ภาษาบ้านเราว่า ตัวทำให้คิดมาก จนจิตไม่สามารถจับอารมณ์เดียวได้นานๆ เดี๋ยวก็คิดโน้น เดี๋ยวก็คิดนี้

ส่วนมาก สิ่งที่เป็นเหตุให้คิดนั้น ก็เพราะกุกกุจจะ คือตัวที่ทำให้นึกถึงบาปเก่าที่ทำไว้ และบุญที่ไม่ได้ทำ ก็เกิดความเดือดร้อนขึ้นมาในจิตในใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุทธัจจะ คือคิดมาก

อย่างพวกเราทั้งหลาย สมมุติว่า เราทำบาปมาก เราล่วงละเมิดศีลของเราอย่างนี้ เมื่อตายแล้ว เราอาจไปตกนรก หรือไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ได้ทนทุกข์ทรมานอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เกิดความคิดมากขึ้นมา เลย

กลายเป็นโมหะจริตไป

อุทธัจจะ คือคิดมากตัวนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านมัคคญาณผลญาณครั้งที่ ๔ คือ ยัง**อรหัตตมรรคอรหัตตผล**ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้แล้วโน้นแหละ ถึงจะละได้ ถ้าไม่เช่นนั้น ก็ไม่สามารถที่จะละได้ทำลายได้

๑๐. อวิชชา ความเขลา อันเป็นเหตุให้ไม่รู้ตามความเป็นจริงของสภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ สรุปแล้วก็คือไม่รู้อริยสัจ ๔ คือ แม้ว่าการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านมัคคญาณผลญาณ ได้สำเร็จเป็นพระ-โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีมาแล้วก็ยังมีอวิชชาอยู่

ความหลงหรือความไม่รู้ในที่นี้ ก็คือความไม่รู้ว่าอาการบรรลุอริยมรรคอริยผลครั้งที่ ๔ นั้น จะเป็นอย่างไรหนอ เราไม่รู้เพียงแค่ว่าเราสำเร็จเป็นพระอนาคามีเท่านั้นเราไม่สามารถที่จะตัดสินใจว่าสภาวะความเป็นไปของพระอรหันต์นั้นเป็นอย่างไรจิตใจของท่านเป็นอย่างไร ในเมื่อบรรลุอริยมรรคอริยผลครั้งที่ ๔ นั้น

การเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ประการ จะเป็นอย่างไร เมื่อ

สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วจะเป็นอย่างไร กิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง เมื่อมันดับแล้วจะเป็นอย่างไร ก็ยังมีความข้องใจสงสัยอยู่ แต่เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็หมดความเคลือบแคลงสงสัย ตัวอวิชชานี้ก็หมดไปจากขันธสันดาน

สรุปที่นี้

(พระโสดาบัน) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ไปได้ครั้งที่ ๑ ได้ชื่อว่าบรรลุโสดาปัตติผลญาณ สามารถละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส คือละสังโยชน์ได้ ๓ ตัว ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้มีคติเที่ยง ตายแล้วก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิอีก มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า จะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น ก็จะได้บรรลุพระอรหันต์แล้วปรินิพพาน

คือ พระโสดาบันนั้น แม้จะประมาทมากสักปานใดก็ตาม ก็จะไม่เกิดอีกในชาติที่ ๘ คือจะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพาน

(พระสกทาคามี) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ เป็นครั้งที่ ๒ ได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี ผู้ที่

สำเร็จเป็นพระสกทาคามีแล้วนี้ แม้ไม่สามารถที่จะละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ให้หมดไปได้ แต่ก็ทำให้สังโยชน์ที่เหลืออยู่นั้น ให้เบาบางลงไป คือแม้ท่านไม่สามารถละสังโยชน์ตัวใดตัวหนึ่งเพิ่มขึ้นได้อีก แต่ทำให้เบาบางลง ก็สามารถทำลายภพชาตินั้นให้น้อยลงไป

คือหมายความว่าผู้ที่เป็นพระสกทาคามีนี้ จะมาสู่ภพสู่ภูมิอีกเพียงชาติเดียว คือจะเกิดอีกเพียงชาติเดียวเท่านั้น พอมาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็จะได้บรรลุเป็นพระ-อรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน

(พระอนาคามี) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกระทั่งสามารถยังอนาคามิมัคคญาณ ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน สามารถละสังโยชน์เพิ่มเติมได้อีก ๒ ตัว คือ กามราคะ และปฏิฆะ ผู้ที่ได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้ว จะไม่มาเกิดในกามภพนี้อีก ชาตินี้ถือว่าชาติสุดท้ายของท่าน เมื่อจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมในรูปพรหม แล้วก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพานในพรหมโลกชั้นนั้นๆ

(พระอรหันต์) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ได้ครั้งที่ ๔ ยังอรหัตตมรรคให้เกิดขึ้นใน

ขันธสันดาน สามารถละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๕ ตัว คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ก็เป็นอันว่าพระอรหันต์นั้นสามารถละสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ตัว

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ตามที่หลวงพ่อได้บรรยายมานี้ ก็พอที่จะทำให้ท่านทั้งหลายสามารถตัดสินใจได้แล้วว่า การที่เรามาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานครั้งนี้เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผล มากน้อยแค่ไหนเพียงไร หรือได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงไร ก็พอที่จะตัดสินใจเอาเองได้แล้วตอนนี้

หากว่าเราได้บรรลุแล้ว ก็จะได้เบาใจ หลวงพ่อก็สาธุอนุโมทนา หากว่าเรายังไม่ได้บรรลุ เราก็มีโอกาสแก้ตัวอยู่ เพราะว่าเรายังอีก ๑๕ วันเศษๆ จึงจะออกจากห้องกัมมัฏฐานแห่งนี้ หรือในครั้งนี้เรายังไม่สามารถแก้ตัว ก็คิดว่าท่านทั้งหลายยังไม่ละสังขารไปในเร็ววัน ในปีนี้หรือปีต่อไป พวกเราทั้งหลาย คงจะได้อยู่ในโลกนี้อีกหลายปีอยู่ เราก็มีโอกาสที่จะแก้ตัวได้

ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย ได้นำข้อวัตรปฏิบัติที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติมาไปดำเนินในปฏิปทาให้ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติต่อไป จนกว่าจะสามารถยังอริยมรรคอริยผลให้เกิดขึ้นใน

ขันธสันดานของตน เพื่อว่าจะไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดในมหรรณพภพสงสารยาวนานอีกต่อไป

หากว่า ยังมีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอยู่ เราก็จะไม่ได้ไปสู่อบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน จะมีสุคติเป็นที่ได้ที่ถึง จนกว่าจะถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพาน

เอาละ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมเรื่อง **สังโยชน์ ๑๐ ประการ** มา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลาก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต

(ขุ. ธ. ๒๕/๑๙)

สิ่งที่วิปัสสนาควรละ

ท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตา คณะแม่ชีทั้งหลาย หลายวันที่ผ่านๆ มาท่านทั้งหลาย ก็พอที่จะสังเกตได้ว่า ภาคบ่ายนี้ธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติจะไม่เกิดอาการเครียด คือจะไม่มีอารมณ์เครียด

เพราะว่า ธรรมะที่นำมาบรรยาย ให้ฟังแต่ละวันๆ ก็เป็นธรรมะที่ทำให้เบาสมอง เป็นธรรมะที่ทำให้สบายใจ ไม่ต้องเครียด เป็นธรรมะที่นำท่านทั้งหลายได้ไปตรวจดูผลของการปฏิบัติของเราว่า นับตั้งแต่เราปฏิบัติมาจนถึงบัดนี้ว่า เราปฏิบัติได้ผลอย่างไร และเราสามารถทำลายกิเลสตัณหาไปได้อย่างไร อะไรทำนองนี้

เหตุนั้น ธรรมะอาจจะไม่ได้กล่าวยืดยาวเพียงแต่หัวข้อเล็กๆ น้อยๆ ให้เบาสมอง เป็นวันๆ ไป สำหรับวันนี้หลวงพ่อจะนำเรื่อง **สิ่งที่วิปัสสนาควรละ** มาให้ท่าน

ทั้งหลายได้พิจารณา

สิ่งที่ผู้เจริญวิปัสสนาควรละนั้น ก็มีอยู่หลายประการ แต่สำหรับวันนี้หลวงพ่อจะนำเรื่องของ **โอฆะ ๔ ประการ** มาบรรยายโดยสังเขปกถา ประมาณสักสามนาทีหรือห้านาที ก็แล้วแต่ คำว่า **โอฆะ** แปลว่า **ห้วงน้ำ** เพราะว่า เป็นสภาวะที่เหมือนกันกับกระแสน้ำท่วมใจสัตว์

โอฆะนั้นมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. กาโมฆะ โอฆะคือกาม คือความใคร่อยู่ในรูปของมนุษย์ ทั้งชายทั้งหญิงบ้าง หรือมีความใคร่ความพอใจอยู่ในรูปของสัตว์เดรัจฉาน ทั้งตัวผู้ตัวเมียด้วย หรือมีความใคร่ความพอใจในวัสดุต่างๆ ที่เราได้ประสบ หรือว่ามีความใคร่ความพอใจในเสียงที่ไพเราะ สรุปแล้วว่ามีความใคร่ความพอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ความใคร่นี้ เป็นดุจกระแสน้ำท่วมใจสัตว์ถอนได้ยาก การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนมากนั้น เราข้ามไม่ได้ เมื่อข้ามยากหรือทำจิตทำใจไม่ได้ เพราะจิตใจของเรานั้น มันถูกราคะท่วมจิตท่วมใจของเราอยู่ตลอดเวลา บางทีก็ไปถูกรูปที่สวยๆ เช่น รูปของผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม

ของสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เมื่อเกิด ขึ้นมาแล้วทำให้เกิดความพอใจ ชอบใจ ติดใจ หลงใหลอยู่ไปในสิ่งเหล่านั้น ความใคร่อย่างนี้ ท่านจึงกล่าวว่าเป็น **ดุจกระแสน้ำท่วมใจสัตว์**

สรุปง่ายๆ ว่า อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นมาแล้ว จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็ตาม มีชีวิตก็ตาม ไม่มีชีวิตก็ตาม เป็นชายก็ตาม เป็นหญิงก็ตาม เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เป็นของที่มีวิญญาณก็ตาม ไม่มีวิญญาณก็ตาม สิ่งใดที่ทำให้เกิดความใคร่ ความพอใจ คนชอบ และติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น สิ่งนั้นแหละถือว่า **เป็นกาโมฆะ** โอฆะคือกาม

กาโมฆะนี้ เป็นกระแสน้ำที่ท่วมทับใจสัตว์อยู่ ถอนได้ยาก เราทั้งหลายลองคิดดูเถิดว่า บางทีเราไปติดอยู่ในรูป เมื่อก่อนเรายังไม่บวช ก็ไปติด สมมติว่า ไปติดอยู่ในรูปของผู้หญิงอย่างนี้ เรามาบวชแล้วก็ยังไปติดอยู่ ถอนได้ยาก หากว่าเราไปชอบรูปผู้หญิง หรือชอบคนโน้น ชอบคนนี้ บางทีก็นอนไม่หลับ หนักๆ เข้าเป็นประสาท หนักๆ เข้าทำอัตตวินิบาตกรรม ฆ่ากัน ทำลายกัน อะไรจิปาถะ

สัตว์โลกทั้งหลาย เกิดความวุ่นวายทำการประหารกันอยู่ทุกวันๆ นี้ เพราะเรื่องกาโมฆะ เป็นสิ่งสำคัญ บางทีเราเองก็ไปติดเขา เด็กผู้หญิงอายุ ๑๐ ปี, ๑๑ ปี หรือ ๑๒

ปี ก็ต้องเป็นผู้ขายตัวแล้ว นี่มันติดกันอยู่อย่างนี้ เด็กผู้ชาย ๑๑ ปี,๑๒ ปี ไปสุงสิงติดอยู่ในรูปที่เป็น**สภาคารมณ์** คือรูปผู้หญิง ถอนตัวได้ยาก เพียงแต่รูปอย่างเดียวเกือบตายแล้ว

พวกเราเจริญพระกัมมัฏฐาน แทนที่จะได้ผ่านไปได้เร็วๆ กับมาติดอยู่ในรูปนี้ บางทีพรรษาทั้งพรรษา ปีทั้งปีก็ยังไม่สามารถที่จะยกจิตยกใจให้พ้นจากกระแสของกามนี้ไปได้ หลงใหล ลุ่มหลงอยู่ตลอดเวลา คือว่าเป็นของที่รุนแรงพอสมควร

เพียงพูดย่อๆ อย่างนี้ เราทั้งหลายก็คงพอที่จะรู้ว่าเพียงแต่รูปอย่างเดียวก็เกือบตายแล้ว บางทีอยู่ไม่ได้ต้องลาสิกขาลาเพศไป บางทีต้องทำบาปทำกรรม ในขณะที่เรายังเป็นพระ เป็นเณร เป็นชีอยู่ ถ้าเราตกอยู่ในอำนาจของรูปเพราะมีความใคร่ในรูปนี้

๒. ภโวฆะ โอฆะคือภพ คืออยากอยู่ อยากเป็นอยากมี อยากเกิด ในภพที่ตนชอบ ที่ตนเห็นว่าเป็นสุขเช่น อยากอยู่ อยากเป็น อยากเกิดในภพทั้ง ๓ ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าหากยังมีความเกิดอีก ก็ขอให้เกิดในมนุษย์นี้

บางคนก็ว่า ถ้าหากข้าพเจ้ายังเกิดอีก ก็ขอให้ไปเกิดในเทวโลก หรือหากว่า ข้าพเจ้ายังเกิดอีก ก็ขอให้เกิดอยู่ใน

พรหมโลก แต่ก็ไม่มีใครปรารถนาที่จะไปเกิดในอบายภูมิ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

ส่วนมากก็อยากไปเกิดในมนุษย์บ้าง เกิดในเทวโลกบ้าง เกิดในพรหมโลกบ้าง ทำบุญสุนทานอะไรๆ ก็ตาม ก็ปรารถนาแต่อยากไปเกิดในภพในภูมินั้นๆ โดยไม่ได้พิจารณาให้เห็นว่าภพทั้ง ๓ ก็เหมือนกันกับหลุมถ่านเพลิงที่ปราศจากเปลว พร้อมที่จะเผาไหม้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้เกรียมไปหมดไป

ภพทั้ง ๓ ที่ท่านว่าเป็น **โอฆะ** ก็เพราะว่าภพทั้ง ๓ ยังมีเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่ แม้ว่าจะไปเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา เป็นพรหมก็ยังมีเกิด มีแก่อยู่ ยังมีทุกข์ ยังเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาสภาวะที่บังคับบัญชาไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าเราขาดการพิจารณา เพราะตกอยู่ในอำนาจของภวตัณหา เหตุนั้นความปรารถนาภพ หรือความข้องอยู่ในภพ ติดอยู่ในภพ จึงจัดเป็นโอฆะ เป็นดุจกระแสน้ำท่วมทับใจของสรรพสัตว์อยู่ตลอดเวลา

๓. **ทิฏโฐฆะ** โอฆะคือทิฏฐิ หมายถึง มิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิด เช่น **สัสสตทิฏฐิ** คือ เห็นว่าสัตว์โลกนี้เป็น

ของเที่ยง สมมติว่า คนเรานี้เที่ยง เกิดเป็นอะไร ก็เป็นอยู่อย่างนั้น เกิดเป็นคนก็จะเป็นคนอยู่อย่างนั้นตลอดไป เกิดเป็นสัตว์อยู่ ก็เป็นสัตว์อยู่อย่างนั้นตลอดไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเรียกว่า สัสสตทิฏฐิ

บางพวกก็เห็นว่าเป็น **อุจเฉททิฏฐิ** เห็นผิดว่าขาดสูญ คือเห็นว่าเกิดมาเป็นคนนี้ หากว่าตายแล้วก็ขาดสูญ ไม่เกิดในภพหน้าชาติหน้าอีกต่อไป

บางทีก็เป็นประเภท **อกิริยทิฏฐิ** เห็นว่าไม่เป็นอันทำ เห็นว่าคนฆ่ากัน ทำลายกันก็ไม่เป็นบาป เป็นแต่ธาตุแต่ละธาตุๆ ที่มันเป็นปฏิปักษ์กัน ก็ทำลายกัน เช่น ธาตุน้ำกับธาตุไฟ มันเป็นปฏิปักษ์ต่อกันก็ทำลายกัน หรือธาตุใดที่เกื้อกูลกัน เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำอย่างนี้ มันก็เกื้อกูลกัน เมื่อเกื้อกูลกัน แล้วก็ทำลายกัน ก็ไม่เป็นบาป

ฉะนั้น การฆ่ากันเบียดเบียนกัน ก็ถือว่าไม่เป็นบาป เป็นเพียงธาตุแต่ละธาตุๆ ที่มันเป็นปฏิปักษ์กัน เกื้อกูลกันแล้วก็ทำลายกัน อะไรทำนองนี้ เขาเรียกว่าเป็นพวกอกิริยทิฏฐิ บางทีก็เป็นประเภท **อเหตุกทิฏฐิ** คือหาเหตุไม่ได้ ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ถือว่าหาเหตุไม่ได้ เมื่อมันถึงคราวสุขมันก็สุขเอง ถึงคราวทุกข์มันก็ทุกข์

เอง ผลของบุญของบาปนั้นไม่มี บางทีก็เป็นประเภท **นัตถิกทิฏฐิ** คือเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี ขอพูดย่อๆ

มิจฉาทิฏฐินี้ เป็นดุจกระแสน้ำท่วมใจสัตว์ถอนได้ยาก เหตุนั้น ท่านจึงจัดเป็นโอฆะประการหนึ่ง

ทิฏฐิ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ หากว่ายังไม่สามารถที่จะละได้ ก็ถือว่าเป็นการปิดกั้นพระนิพพาน คือผู้ปฏิบัติหากว่ามีทิฏฐิดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ถึงจะปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอย่างไร ก็ไม่สามารถได้บรรลุมรรค ผลพระนิพาน แต่ไม่ห้ามสวรรค์ คือผู้มีทิฏฐิประเภทนี้ยังไปสวรรค์ได้อยู่ และมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อยู่ไปเกิดในเทวโลกได้อยู่ แต่ว่าจะไปพระนิพพานนั้นไม่ได้ หากว่ามีทิฏฐิอยู่อย่างนี้

๔. **อวิชโชฆะ** โอฆะคืออวิชชา ความโง่ ความเขลาความไม่ฉลาด ความไม่รู้ โดยใจความ ก็คือไม่รู้อริยสัจ ๔ คือไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย คือตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้นิโรธความดับทุกข์ ไม่รู้มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ โดยมีอวิชชาเป็นรากเหง้า เป็นรากแก้วของกิเลสทั้งหลาย เป็นต้นสายของกิเลสทั้งปวง เป็นสภาวะที่พาให้สัตว์จมอยู่ในวัฏฏะล่องลอยอยู่ในสงสารสาครมองไม่เห็น

ฝั่งคือพระนิพพานเหตุนั้น อวิชชาจึงจัดว่าเป็น **โอฆะ** คือเป็นดุจกระแส น้ำท่วมทับใจสัตว์อยู่ประการหนึ่ง

โอฆะทั้ง ๔ นี้ บางทีก็เรียกว่า **โยคะ** เพราะประกอบสัตว์ไว้ในภพ บางทีก็เรียกว่า **อาสวะ** เพราะเป็นสภาพหมักดองอยู่ในขันธสันดาน เป็นสิ่งที่วิปัสสนาควรละ นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็ยังมีอีก คือเรียกอีกหลายประการ บางทีก็เรียกว่า **คันถะ** เพราะเป็นเครื่องร้อยรัดใจของสัตว์ทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา เช่น

อภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ **พยาบาท** ความปองร้าย **อิทังสัจจาภินิเวส** ความยึดมั่นว่า สิ่งนี้มีจริง **สีลัพพต-ปรามาส** ความยึดถือศีลพรต คือเห็นว่า(ความบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแห่งดวงจิต) มีได้ด้วยศีลและพรตอย่างโน้นอย่างนี้

สีลัพพตปรามาส นี้ถือว่าเป็นความเห็นผิดจากหลักธรรมของพระศาสนา ดังมีบาลีอภิธรรมว่า

เอเตน สีเลน สุทฺธิ เอเตน วตฺเตน สุทฺธิ ฯเปฯ

การสำคัญผิดว่า ถ้าเราประพฤติศีลอย่างนี้ ประพฤติพรตอย่างนี้ จะบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสตัณหา

ความคิดอย่างนี้เรียกว่า สีลัพพตปรามาส ดังที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในเรื่องปริพาชกสองคน

คนหนึ่งชื่อ **ปุณณะ** คนหนึ่งชื่อ **เสณียะ**

คนหนึ่งประพฤติอย่างนี้ คือไม่กินข้าว กินแต่หญ้า ไม่นุ่ง ไม่ห่ม เปลือยกายล่อนจ้อน ที่นอนไม่นอน ชอบนอนกับดิน ลงโคลนลงเลนไป เหมือนกันกับวัว

อีกคนหนึ่งกินข้าว แต่ไม่กินเหมือนคน เอาปากขม้ำกินเหมือนกันกับสุนัข ผ้าก็ไม่นุ่ง ไม่ห่ม เวลาจะนอน ก็ไปเดินวนก้อนเส้าเตาไฟเหมือนสุนัขเสียก่อน

การที่พวกเขาปฏิบัติกันอย่างนี้ เพราะมีความเห็นว่าคนที่นุ่งผ้า ห่มผ้า กินข้าวอย่างนั้นเป็นคนมีกิเลส ต้องทำอย่างเขาจึงจะหมดกิเลส

ความเห็นความประพฤติอย่างนี้แหละเรียกว่า **สีลัพพตปรามาส** ความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ จัดเข้าในทิฏฐิสังโยชน์ ดังบาลีว่า **ทิฏฺฐิคตํ ทิฏฺฐิคหนํ** เป็นต้น ใจความว่า ทิฏฐิ คือความเห็นผิด ความเห็นตกไปในทางสีลัพพตปรามาส การถือมั่นศีลและพรตว่า(ความบริสุทธิ์)มีได้ด้วยศีลและพรตอย่างนั้นอย่างนี้

สรุปแล้วที่เรียกว่า สีลัพพตปรามาสนี้ คือความประพฤติใดๆ ก็ตามที่ขัดจากอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ สิ่งนั้นถือว่าเป็นสีลัพพตปรามาส หากว่าเรายังละไม่ได้ ก็ไม่

มีโอกาสที่จะบรรลุมรรคผลพระนิพพานได้เลย

สรุปว่า โอฆะทั้ง ๔ ประการ คือ **กาโมฆะ** โอฆะคือกาม **ภโวฆะ** โอฆะคือภพ **ทิฏโฐฆะ** โอฆะคือทิฏฐิ **อวิชโชฆะ** โอฆะคืออวิชชา โอฆะทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นดุจกระแสน้ำท่วมใจของสรรพสัตว์อยู่ ละได้ยาก

เหตุนั้น พวกเราทั้งหลายที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องละโอฆะคือ สภาวะที่ลามกท่วมจิตใจสรรพสัตว์อยู่นี้ ให้หมดไปสูญไปจากขันธสันดาน ถ้าว่าเราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากว่าโอฆะทั้ง ๔ ประการนี้ ยังท่วมจิตใจของเราอยู่ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะพ้นจากสังสารจักรไปได้ อุปมาเหมือนดอกบัวที่พ้นขึ้นมาจากน้ำแล้ว หากไม่มีแสงอาทิตย์ ก็ไม่สามารถที่จะบานได้ ข้อนี้ ฉันใด

พวกเราก็ฉันนั้นเหมือนกัน หากว่าเราไม่พยายามละโอฆะทั้ง ๔ ประการนี้ ให้หมดไปจากขันธสันดานแล้ว โอกาสที่จะบรรลุอริยมรรค อริยผล ถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพานนั้น ไม่ได้เป็นอันขาด

เอาละท่านทั้งหลายสำหรับ**เรื่องโอฆะ** หลวงพ่อก็ขอพูดแต่ย่อๆ แต่เพียงแค่นี้.

อุปกิเลส ๑๑ ประการ

สำหรับวันนี้ จะได้น้อมนำมาเอาธรรมะ อันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่อง **อุปกิเลส ๑๑ ประการ** มาบรรยายถวายความรู้แด่ท่านครูบาอาจารย์ และเพื่อเป็นการประกอบการปฏิบัติของท่านนักปฏิบัติธรรมสืบไป

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ท่านทั้งหลายก็ทราบดีแล้วว่า เป็นมรรคาดำเนินไปสู่อริยมรรคอริยผล นับตั้งแต่ชั้นโสดาบันขึ้นไปจนถึงชั้นได้เป็นพระอรหันต์

แต่การดำเนินตามปฏิปทา เพื่อบรรลุสามัญผลนั้น ย่อมมีอุปสรรคขัดขวางเป็นของธรรมดา การงานทุกอย่างจะเป็นการงานทางโลกก็ตาม จะเป็นการงานทางธรรมก็ตามก็ย่อมมีอุปสรรค การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม จะเป็น

นักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอกก็ดี ธรรมศึกษาตรี โท เอกก็ดี หรือจะเป็นโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ก็ดี ต้องมีอุปสรรคกีดกันขัดขวางทั้งนั้น

หากว่าคนเราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ป่านนี้โลกทั้งโลกคงมีแต่ความร่มเย็น ไม่มีสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นมาแทรกแซง ทุกคนคงจะมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยปัจจัยทั้ง ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยาสำหรับบำบัดโรค

หากว่าทุกคนทำงานสำเร็จตามความประสงค์ ตามความตั้งใจทุกประการแล้ว โลกทั้งโลกคงเป็นแดนเทวโลกไป แต่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เป็นไปตามต้องการของคนเรานั้น เพราะว่าการงานทุกอย่าง ทั้งทางโลกและทางธรรม มีอุปสรรคมากั้นกลางขัดขวาง จึงไม่ได้ผลเต็มที่

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ตามปกติถ้าหากว่าผู้ไม่มีอุปสรรคขัดขวางในการปฏิบัติ เราปฏิบัติมาเดือนหนึ่งนั้น สามารถที่จะบรรลุเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามีได้ เพราะว่ากฎเกณฑ์การปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าว่าทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมมูล และไม่มีอุปสรรคขัดขวางแล้ว ผู้เจริญตอนเช้าย่อมได้

บรรลุอริยมรรคอริยผลตอนเย็น ผู้เจริญตอนเย็นย่อมได้บรรลุอริยมรรคอริยผลตอนเช้า

หรือบางครั้ง ก็ผ่านไปวันหนึ่งบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ๑๕ วันบ้าง ก็สามารถที่จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน หรืออย่างมากที่สุด การได้บรรลุเป็นพระโสดาบันนี้ หากไม่มีอุปสรรคใดๆ ขัดขวาง ใช้เวลาไม่เกินหนึ่งเดือน

แต่ที่ไม่อาจเป็นไปตามที่กล่าวมานี้ได้ ก็เพราะว่ามีอุปสรรคเข้ามาขัดขวาง อุปสรรคนั้นมีมากมายหลายประการ แต่จะได้นำมาบรรยายวันนี้ เพียง **๑๑ ประการ**[๑] คือ

๑. **วิจิกิจฉา** ความสงสัย ความสงสัยนี้ เราแบ่งออกเป็น ๓ ขั้น คือ

ความสงสัยอย่างต่ำ ได้แก่ สงสัยในเรื่องบาปมีจริงไหม บุญมีจริงไหม เปรตมีจริงไหม อสุรกายมีจริงไหม นรกสวรรค์ พระนิพพานมีจริงไหม นี้เป็นความสงสัยขั้นพื้นฐาน

---

๑ (สุตฺต. ม. อุปริปณฺณาสก ๑๔/๔๕๙-๔๖๓/๓๐๗)

ความสงสัยอย่างกลาง ได้แก่ การสงสัยซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญสมถภาวนา สภาวธรรมใดๆ เกิดขึ้น มีความสงสัยเอะใจว่า นี่หรือท่านว่า เป็นฌาน เป็นสมาบัติ นี่เป็นปฐมฌานหรือทุติยฌาน ตติยฌานหรือจตุตถฌานหนอ หรือว่าอันนี้เป็นอรูปฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ หรืออย่างไร เป็นต้น จัดเป็นวิจิกิจฉาอย่างกลาง

ความสงสัยอย่างละเอียด เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเมื่อเจริญพระกัมมัฏฐานไป จะเกิดอะไรขึ้นมาก็ตาม เป็นนิมิตเห็นป่าไม้ ภูเขา ลำธาร สถานที่ เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ก็ตาม เกิดปีติ เกิดโอภาสแสงสว่าง เกิดศรัทธา เกิดความเพียร เกิดอุปกิเลสอะไรก็ตาม มีความสงสัยเอะใจขึ้นมาว่า เอ๊ะ นี่อะไรหนอ เพียงแต่เอะใจเท่านั้น ยังไม่ได้คิดอะไรเลย จัดเป็นวิจิกิจฉาแล้ว วิจิกิจฉาเกิดขึ้นมาแล้ว

หมายความว่า สิ่งไรที่เกิดขึ้นมาทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี สภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว เกิดความเอะใจสงสัยขึ้นมาว่า อันนี้อะไรหนอ เพียงแต่ว่า เอ๊ะ เท่านั้น ยังไม่ว่าอะไรหนอ เป็นวิจิกิจฉาแล้ว

วิจิกิจฉานี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้

จิตใจของเราลังเล ถ้าเป็นไปอย่างสูง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วทำให้จิตของเราพรากจากสมาธิ ตกจากสมาธิ เมื่อจิตของเราตกจากสมาธิ วิปัสสนาญาณก็ไม่เกิด เมื่อวิปัสสนาญาณไม่เกิด การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

เหตุนั้น ครูบาอาจารย์จึงแนะนำพร่ำเตือนอยู่เสมอว่า มีอะไรเกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจก็ตาม ขออย่าได้มองเฉยอยู่ ให้กำหนดตามอาการของมัน เช่น เจ็บหนอ คันหนอ ปวดหนอ หรือเฉยหนอ อะไรทำนองนี้

ให้กำหนดตามอาการของมัน อย่าไปมองเฉยอยู่ ไม่รู้จักชื่อหรือไม่รู้จะกำหนดว่าอย่างไร ก็ให้กำหนดว่า **รู้หนอๆ** เรียกว่ารู้อาการของมัน อย่าปล่อยให้เอะใจ เมื่อเอะใจก็ขาดการกำหนด ทำให้เป็นตัวโมหะ ทำให้กั้นกางสภาวธรรมของเราไม่ให้เจริญขึ้นได้ ขอให้สังวรระวังให้ดี

๒. **อมนสิการะ** เมื่อปฏิบัติไป ทำใจไม่ดี ปกครองใจไว้ไม่ตรง จิตฟุ้งซ่าน เดี๋ยวก็คิดเรื่องโน้น เดี๋ยวก็คิดเรื่องนี้ ไม่ได้ประคับประคองจิต ไม่ได้เชิดชูจิต ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ขาดโยนิโสมนสิการ ไม่ได้เอา **สติ** หยั่งลงไปถึงที่เกิดที่ดับของรูป ของนาม ของอาการพองอาการยุบ

หรือในเวลาเดินจงกรมก็เหมือนกัน ไม่ได้เอาจิต ไม่ได้เอาสติปักลงไปในขณะเดิน ตั้งแต่ เริ่มยก กลางยก สุดยก เราไม่ได้ใคร่ครวญ ไม่ได้ตริตรอง ไม่ได้เอาจิต เอาสติหยั่งให้ถึงที่เกิดที่ดับ เราจะ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม เป็นต้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ

เมื่อเราไม่ประคองใจ ปล่อยใจไปตามธรรมชาติอย่างนี้ การปฏิบัติของเราก็ไม่ได้ผล เหตุนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ในเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ อยู่ก็ตาม ต้องตั้งสติกำหนดอยู่ตลอดเวลา

๓. **ถีนมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดขึ้นครอบงำจิต ทำให้การกำหนดบทพระกัมมัฏฐานไม่ได้ดี ไม่กระฉับกระเฉง จิตจับอารมณ์ไม่ได้มั่นคง จิตไม่สามารถตัดสินอารมณ์ได้ เช่น เวลานั่งไป สัปหงกไป ข้างหน้าข้างหลัง หรือข้างซ้าย ข้างขวา หรือหลับไป

หรือบังเอิญเข้าสมาธิไป ก็ไม่สามารถที่จะจำได้ว่าสัปหงกหรือผงะไป หรือนั่งหลับไป ตอนท้องพองหรือท้องยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก หรือตอนที่ภาวนาว่าอย่างไร ก็ไม่รู้จำไม่ได้ หรือว่าตอนเข้าสมาธินั้น เข้าไปตอนท้องพองหรือท้องยุบ หรือกำหนดบทพระกัมมัฏฐานว่าอย่างไรก็จำไม่ได้

ไม่สามารถตัดสินใจได้ ไม่สามารถที่จะจับปัจจุบันธรรมได้ เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ผล

๔. **ฉัมภิตัตตะ** จิตเกิดความสะดุ้ง หมายความว่า ในขณะที่เราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่นั้น บางครั้งจิตของเรากำลังจะสงบเป็นสมาธิ ก็ปรากฏนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เห็นสัตว์ร้ายที่น่ากลัว มีตะขาบบ้าง งูบ้าง แมงป่องบ้าง เห็นยักษ์ เห็นภูตผีปีศาจพวกนี้ เป็นต้น จิตก็เกิดความสะดุ้งเกิดความกลัวขึ้นมา บางทีกลัวจะเป็นอันตราย กลัวจะเป็นบ้าเสียสติอะไรทำนองนี้

เมื่อจิตเกิดความกลัวเกิดความสะดุ้งเช่นนี้ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล เพราะผู้ปฏิบัติไม่กล้าตัดสินใจ หรือบางครั้ง จิตก็เกิดความกลัวขึ้นมาว่า ถ้าเราทำกัมมัฏฐานไปได้ฌาน ได้สมาบัติ เราจะไม่ได้สึกขาลาเพศไปอยู่กับลูกกับผัว ไปอยู่กับลูกกับเมียอีก นี้ก็คิดขึ้นมา

หรือบางทีก็คิดว่า ถ้าเราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไปอย่างนี้ ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระ-อนาคามี เราคงไม่ได้ลูกได้เมียกับเขา เราคงไม่ได้ลูกได้ผัวกับเขา เพราะหลวงพ่อท่านว่า ถ้าใครบรรลุเป็นพระอนาคามีแล้ว สามารถตัดความโกรธ ตัดกามราคะ ให้หมดไปจาก

ขันธสันดาน ไม่มีการสร้างครอบครัวอีกต่อไป เรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว ยังไม่ได้ลิ้มรสทางโลกกับเขาเลยว่าเป็นอย่างไร อย่ากระนั้นเลย เราหยุดเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว

เหมือนกันกับ หลวงตารูปหนึ่ง ที่มาจากอำนาจเจริญมาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ได้สมาธิ นั่งสมาธิได้นานตั้ง ๖ ชั่วโมง หลังๆ มาแล้วไม่ยอมเดินจงกรม ไม่ยอมนั่งสมาธิ เลิกปฏิบัติทั้งๆ ที่ครั้งแรกนั้น ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ พอไปถามว่า ท่านหลวงตา ทำไมไม่เดินจงกรม ทำไมตอนนี้ถึงไม่ปฏิบัติ ท่านก็บอกว่า ผมคิดว่าถ้าผมได้สมาธิอย่างนี้ๆ สมาธิผมดีขึ้นเรื่อยๆ แก่กล้าขึ้นไป ผมคงจะไม่ได้สึก ผมกลัวจะไม่ได้ไปหาลูกหาเมียที่อยู่ทางบ้าน พอพูดเท่านั้นแหละ เพื่อนๆ ก็หัวเราะขึ้นมา เป็นอย่างนี้กิเลสสามารถที่จะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงไปได้

๕. **อุพพิละ** ความตื่นเต้น หมายความว่า แต่ก่อนเรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นไปตามธรรมดา เมื่อเรามาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน สิ่งอันใดที่ยังไม่เคยรู้ก็รู้ ยังไม่เคยเห็นก็เห็น ยังไม่เคยเป็นก็เป็นขึ้นมา สิ่งอะไรลึกลับ เมื่อก่อนเราไม่ได้คิดถึงเรื่องอย่างนี้เลย ก็ปรากฏขึ้นมา

บางครั้งก็เห็นแสงสว่าง เห็นดวงแก้ว เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ บางครั้งนั่งไป ก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทพบุตรเทพธิดา บางทีก็เห็นเปรต เห็นอสุรกาย บางครั้งนั่งไป เห็นคนที่ตายไปแล้ว บางครั้งนั่งไปเห็นพ่อเห็นแม่ เห็นครูบาอาจารย์ บางครั้งนั่งไป เห็นพระอรหันต์ เห็นพระพุทธเจ้า ก็เกิดความตื่นเต้นขึ้นมาว่าเราเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเกิดความตื่นเต้น จิตก็ตกจากสมาธิวิปัสสนาญาณก็ไม่เกิด การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

๖. **ทุฏฐุลละ** ความที่จิตหยาบ หมายความว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ตามปกติแล้ว ยิ่งปฏิบัติไปเท่าไรจิตก็ยิ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับๆ เพราะกิเลสตัณหามันลดลงไป จิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ

ในทางตรงกันข้าม แทนที่กิเลสหยาบเหล่านี้จะลดลงไป เบาบางลงไป หรือสงบระงับลงไปจากขันธสันดาน ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่งหยาบขึ้นมา ความโลภก็เกิดขึ้นเป็นหลายเท่าตัว ความโกรธก็ทวีขึ้น ความหลงก็เพิ่มขึ้น

พวกราคะ แทนที่จะเบาบางลง ยิ่งกลับเพิ่มขึ้น เมื่อก่อนไม่เคยเป็นอย่างนี้ แต่เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เราคิดดูแล้ว พวกราคะนี้ยิ่งรุนแรง เกิดขึ้นเป็น ๓๐ เท่า

๔๐-๕๐ เท่า บางทีเกิดราคะความกำหนัดอยู่ตั้ง ๓ วันก็มี ๕ วันก็มี ๗ วันก็มี

บางทีก็ทำให้เพลิดเพลินใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ บางทีก็ทำให้เพลิดเพลินในนิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งก็ให้ชอบใจพอใจในอารมณ์ต่างๆ นี่แหละ เมื่อเกิด **ทุฏฐุลละ** ความที่จิตหยาบขึ้นมา ยิ่งปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไปเท่าไร โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ ตัณหา อุปาทานก็ยิ่งเพิ่มขึ้นมา การประพฤติปฏิบัติของเราก็ไม่ได้ผล

๗. อัจจารัทธวิริยะ ทำความเพียรเกินพอดี อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน ความเพียรนี้เป็นของดี แต่หากว่ามันเกินพอดี ก็ใช้ไม่ได้ เพราะทำให้เกิดความตึงเครียด ทำให้เป็นบ้าเสียสติได้

เราจะสังเกตได้ง่ายๆ ว่า ความเพียรเกินพอดี คือเวลาเดินจงกรมอยู่ก็ดี เวลานั่งสมาธิอยู่ก็ดี จะคิดมาก ๕ นาที คิดไปร้อยเรื่องพันเรื่อง บางที ๑๐ นาที คิดสร้างหนังสือ แต่งหนังสือจบไปเป็นเล่มๆ หรือบางทีคิดอยากสร้างถาวรวัตถุคิดสร้างกุฏิวิหาร ๑๐ นาที เสร็จไปหลายๆ หลัง สามารถที่จะเนรมิตกุฏิวิหารวัดวาอาราม อะไรร้อย

แปดพันประการ สร้างวิมานในอากาศ สร้างสมบัติบ้าขึ้นมา

ถ้าจิตของเราอยู่ในลักษณะดังนี้ แสดงว่าความเพียรเกินพอดีแล้ว เกิดความตึงเครียดขึ้นมาแล้ว คิดมากไปเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านทั้งหลายต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะควบคู่กันไป เพราะถ้าความเพียรมากเกินไป สติสัมปชัญญะหย่อน อาจจะทำให้เสียสติเป็นบ้าไปได้ เหตุนั้น เมื่อความเพียรเกิดขึ้น ท่านต้องเป็นผู้ฉลาด พยายามจำปัจจุบันธรรมให้ได้ จำอารมณ์ให้ได้

๘. อติลีนวิริยะ มีความเพียรหย่อนเทิบทาบ นอกจากจะมีความเพียรเกินพอดีแล้ว หากว่าความเพียรของเราหย่อนจนเกินไป การปฏิบัติก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

อย่างไรเรียกว่าความเพียรหย่อนเทิบทาบ เช่นว่า วันหนึ่งนี้ ควรที่จะปฏิบัติได้ ๘ ชั่วโมง หรือ ๑๐ ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย แต่การปฏิบัติของเรายอหย่อนกว่านั้น หรือบางทีนอกจากชั่วโมงปฏิบัติกัมมัฏฐานไปแล้ว เราไม่ได้ตั้งสติกำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกันไป

เราจะไปห้องน้ำห้องสุขา หรือจะเดินไปฉันภัตตาหาร หรือจะปัดกวาดวิหาร ลานพระเจดีย์ กุฏิที่อยู่อาศัย นุ่งสบงทรงจีวร เหล่านี้เป็นต้น เราไม่กำหนด ปล่อยให้เป็นไปตาม

ธรรมชาติ บางทีก็คลุกคลีด้วยหมู่คณะ คุยกัน ลืมกำหนดบทพระกัมมัฏฐานไปก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้ การประพฤติปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

๙. **อภิชัปปา** กิเลสกระซิบที่จิต ข้อนี้สำคัญ เวลามาปฏิบัติ ส่วนมาก หากว่าเรากำหนดไม่ทัน ก็ทำให้เสียผู้เสียคนไปได้ คือบางที เรานั่งพระกัมมัฏฐานไป มีเสียงมากระซิบว่า อย่านั่งๆ เรานอนกำหนดดีกว่า หรือว่าการกำหนดอย่างนี้ไม่ถูก กำหนดอย่างนั้นจึงจะถูก บางทีเวลาเดินจงกรมก็มีเสียงกระซิบว่า อย่าเดินๆ นั่งเอาดีกว่า

บางทีก็กระซิบว่า ขณะนี้เจ้าบรรลุโสดาปัตติผลญาณไปแล้วนะ ขณะนี้เจ้าบรรลุสกทาคามิผลญาณไปแล้วนะ ขณะนี้เจ้าบรรลุอนาคามิผลญาณไปแล้วนะ ขณะนี้เจ้าเป็นพระอรหันต์แล้วนะ เจ้าเป็นพระโพธิสัตว์นะ เจ้าเป็นพระอรหันต์ประเภทโพธิสัตว์นะ อะไรทำนองนี้

หรือบางทีก็กระซิบว่า เจ้านี้เมื่อก่อนทำบาปทำกรรมไว้มาก เอาเป็ดเอาไก่มาฆ่า หากว่าอยากได้ผลจากการปฏิบัตินี้ต้องไปเอาเป็ดเอาไก่มาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ไปหาซื้อไก่ซื้อเป็ดมา หรือไปหาขอเอาไก่เอาเป็ดชาวบ้านมาฟังเทศน์ฟังธรรมด้วย หรือกระซิบว่า แต่ก่อนนั้นเจ้าได้ฆ่าหมู หากว่า

อยากได้ผลจากการปฏิบัติ ต้องเอาหมูมาฟังเทศน์ฟังธรรม ถึงเวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะจูงหมูมาฟังเทศน์ฟังธรรมด้วย

ดังแม่ชีคนหนึ่ง ที่มาจากอำเภอตระการ บางทีก็เอาเป็ดเอาไก่มาฟังเทศน์ฟังธรรม บางทีก็เอาหมูมาฟังธรรม บางครั้งก็เอานกมาฟังธรรม **อภิชัปปา** นี้ หากว่าเราทำไปตามอำนาจของมัน ก็จะทำให้เสียผู้เสียคนได้

บางที เรานั่งขัดสมาธิดีๆ มันก็มากระซิบว่า นั่งอย่างนี้ไม่ดี ไปหาหมอนมาพิงจะดีกว่า เหมือนกันกับหลวงปู่เดชา ที่ท่านกลับไปวัดแล้ว เวลาปฏิบัติ **อภิชัปปา** มากที่สุด เดี๋ยวให้ทำไปอย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง ท่านหลวงปู่ก็ทำไปตามนั้น แล้วมาเล่าให้ฟัง ก็คิดว่า อย่างนี้ไม่ได้การแล้ว ปล่อยไว้นานจะทำให้เสียผู้เสียคนได้ ก็เตือนไปว่าอย่าทำอะไรตามจิตสั่ง อย่าทำตามอำนาจของกิเลสกระซิบที่จิตเรากำหนดไม่ทันจะทำให้เสียผู้เสียคน ให้ทำอัตวินิบาตกรรมฆ่าตัวตายก็ได้ ชี้แจงแสดงไขไปหลายสิ่งหลายประการ ท่านก็ตั้งอกตั้งใจกำหนด ทำให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้

อันนี้แหละท่านทั้งหลาย เวลาประพฤติปฏิบัติ พวกอภิชัปปานี้ เราพึงสังวรระวังให้มาก บางทีจะกระซิบว่า หยุดการปฏิบัติเสียเถิด ปฏิบัติในชาตินี้เพียงเท่านี้ก็พอ ขั้น

สังขารุเปกขาญาณนี้พอแล้ว ไม่สามารถจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลหรอก เพราะว่าเราได้ปรารถนาพุทธภูมิมาก่อนแล้ว เราปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องออกไปบำเพ็ญบารมี ต้องบำเพ็ญบารมีให้เต็มเปี่ยมเสียก่อนจึงจะได้ตรัสรู้ ด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานชาตินี้พอแค่นี้ก่อน เพราะเต็มเปี่ยมแล้ว เราทำบุญทำทานอย่างอื่น บำเพ็ญบารมีอย่างอื่นไป อย่างนี้ก็มี

หรือบางทีก็กระซิบว่า ไม่สามารถที่จะทำไปได้หรอก เพราะยังขาดผู้บำเพ็ญบารมีร่วมกัน ถ้าอยากประพฤติปฏิบัติให้ได้ผล ต้องกลับไปโปรดเขาเสียก่อน ก็ต้องสะพายบาตรแบกกลดไปเที่ยวโปรดเขา

บางทีกระซิบมาว่า ไม่ได้ๆ ต้องไปโปรดพ่อแม่เสียก่อน พ่อแม่นี้ได้ทำบุญร่วมกันมา ได้ปรารถนาร่วมกันมา ต้องไปโปรดพ่อแม่ก่อนจึงจะได้ผล เราก็ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง เป็นภาระต้องออกจากห้องปฏิบัติ ไปขอร้องพ่อแม่ให้มาประพฤติปฏิบัติ

เหตุนั้น ขอให้สังวรระวังให้ดี อย่าตกอยู่ใต้อำนาจของมัน และการกระซิบของ **อภิชัปปา** นี้ บางทีก็เป็นแบบฉุกคิดขึ้นมาเอง ไม่มีเสียง บางทีก็เป็นเหมือนมีผู้มาพูดอยู่

ข้างหลังบ้าง ข้างซ้ายข้างขวาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หรือเหมือนเทวดาเหาะมาพูดอยู่ข้างบนก็มี หรือมาพูดอยู่ใต้ที่นั่ง ใต้แคร่ใต้เตียงก็มี ได้ยินเสียงพูดมาจากนอกตัวเรา

แต่บางทีมันเกิดขึ้นอย่างแก่กล้า ก็จะมีเสียงดังขึ้นที่หัวใจของเราทีเดียว เกิดขึ้นที่ **หทัยวัตถุ** ของเราเหมือนกันกับเราเอาวิทยุไปไว้ภายในอกของเรา ถ้าสภาวธรรมแก่กล้าสมาธิก็แก่กล้าแล้ว เพียงแค่คนอื่นคิดเท่านั้นก็มาดังอยู่ที่หัวใจของเราแล้ว บางทีก็เข้าใจผิดคิดว่าเราได้ **ปรจิต-อภิญญา**ขึ้นมา อภิชัปปา นี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าทำตามอำนาจของอภิชัปปา ก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ได้บรรลุสามัญผลได้

๑๐. **นานัตตสัญญา** เมื่อปฏิบัติไป จิตมุ่งไม่แน่ คือมุ่งอารมณ์นั้นบ้าง อารมณ์นี้บ้าง หลายอย่าง สับสน จับอารมณ์ไม่มั่น เช่น กำหนดว่า พุทโธๆ อย่างนี้ก็คิดว่าใช้ไม่ได้ สู้พองหนอยุบหนอไม่ได้ ก็กำหนดพองหนอยุบหนอไป แล้วก็คิดอีกว่า พองหนอยุบหนอไม่ดี สู้กำหนดว่ารู้หนอๆ ไม่ได้ ก็กำหนดรู้หนอๆ ไป

กำหนดรู้หนอๆ ไป แล้วก็คิดจะกำหนดอย่างอื่นไปอีก บางทีก็กำหนดว่า สัมมาอะระหังๆ บางทีก็กำหนดว่านะมะพะทะๆ เปลี่ยนไปเรื่อย เดี๋ยวก็ภาวนาบทนั้น เดี๋ยวก็

ภาวนาบทนี้ บางทีก็คิดว่า การภาวนาการบริกรรมนี้ใช้ไม่ได้ เป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมัตถ์ สู้มองดูความเคลื่อนไหวของรูปนามเฉยๆ ไม่ได้ การตั้งสติจับอยู่หรือดูอยู่ พิจารณาอยู่ ซึ่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นปรมัตถ์แท้

ผลสุดท้ายก็นั่งอยู่เฉยๆ ทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้กำหนดเลย เมื่อจิตจับอารมณ์ไม่มั่น สับสนอย่างนี้ หรือปล่อยให้เป็นไปตามอำนาจจิตอย่างนี้ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

๑๑. อตินิชฌายิตัตตา เพ่งเกินไป เร่งเกินไป คือเวลาทำกัมมัฏฐาน ก็ตั้งไว้ในจิตในใจว่า นั่งคราวนี้ เราจะทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น นั่งคราวนี้ จะทำสมาธิ สมาบัติให้เกิดขึ้น เราจะให้ได้อย่างนี้ๆ ในชั่วโมงนี้แหละ อะไรทำนองนี้ เรียกว่าเพ่งเกินไป เร่งเกินไป เพ่งเกินควร

หากว่าการปฏิบัติของเราตึงเครียดเกินไป อย่างนี้ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพานอะไรได้ หนักๆ เข้าก็จะทำให้เสียผู้เสียคนได้

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **อุปกิเลส ๑๑ ประการ** มาบรรยายแล้วนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

อันตรายของวิปัสสนา ๑๒ ประการ

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่อง อันตรายที่เกิดขึ้นขัดขวางหรือกั้นกางการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ให้ได้ผล มาบรรยาย เพื่อประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย ๑๒ ประการ

อันตรายของวิปัสสนา ๑๒ ประการนั้นคือ

๑. **กมฺมารามตา**[๑] ทำการงานไม่มีสติ คำว่า ทำงานไม่มีสติ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการทำงานใช้กำลังทั่วไป หมายเอาตั้งแต่เรา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ดี จะมองซ้าย แลขวา เดินไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลังก็ดี ตลอดจนนุ่งสบง ห่มจีวร พาดสังฆาฏิ เป็นต้น เราไม่กำหนด ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่างนี้เรียกว่า

---

[๑] (สุตฺต องฺ. ปญฺจกนิปาตา ๒๒/๑๘๙-๑๕๐/๑๙๓-๔)

ทำงานไม่มีสติ

เมื่อเราไม่กำหนดอิริยาบถ หรือทำงานทุกสิ่งทุกประการ ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ การปฏิบัติของเราก็ไม่ได้ผล แม้แต่การปัดกวาดห้องนอนก็ดี กุฏิวิหารอันเป็นที่อยู่ที่อาศัย ตลอดถึงบริเวณวัดก็ดี เราไม่มีสติ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติเช่นนี้ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

การทำความสะอาด จะเป็นภายนอกก็ตาม ถ้าเรารู้จักนำมาใช้เป็นคติเตือนใจ คือนอกจากมีสติทันปัจจุบันแล้ว ก็พิจารณาควบคู่กันไป โดยใช้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์วิจัยธรรม สอดส่องธรรมในขณะนั้นว่า ร่างกายของเรานี้หากว่าอาบน้ำชำระฟอกสบู่แล้ว ก็หมดจากสภาวะความสกปรก ฉันใด หากว่าใจของเราสามารถกำจัดความโลภความโกรธ ความหลงลงไปได้แล้ว ก็ยิ่งจะทำให้เกิดความผ่องใสมากกว่านี้

หรือเมื่อทำความสะอาดบริเวณวัดก็ดี กุฏิที่อยู่ก็ดีเครื่องนุ่งห่มก็ดี เราก็พิจารณาควบคู่กันไป เช่นว่าเครื่องนุ่งห่มของเรา เมื่อซักฟอกแล้วก็สะอาด มองดูสวยสดงดงามน่าดู เอามานุ่งมาห่มก็ไม่มีกลิ่นอันไม่พึงปรารถนาเป็นต้น หากว่าใจของเราสามารถกำจัดความโลภ ความ

โกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ให้หมดไปแล้ว ยิ่งจะได้รับความสุขความสบาย ความชื่นชมมากกว่านี้

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง ให้เกิดความเพียรอุตสาหะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เหตุนั้น ในการทำงาน นอกจากจะกำหนดอยู่แล้ว ขอให้พิจารณาควบคู่กันไป ทั้งนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นจิตใจของเรา หรือกระตุ้นการปฏิบัติของเราให้ได้ผลดีขึ้น

๒. นิทฺทารามตา มัวนอน คือนักปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ท่านกำหนดไว้ วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมงนี้ เรานอน ๔ ชั่วโมงพอแล้ว เหตุไรนอน ๔ ชั่วโมงพอแล้ว ก็เพราะว่าหลับอยู่ในตัว บางครั้งเรานั่งกัมมัฏฐานไป จิตตกภวังค์เป็นบางครั้งบางคราว จิตตกภวังค์ไปวับเดียวเท่านั้น ความง่วงก็หายไป บางทีเดินจงกรมอยู่ จิตตกภวังค์วับเดียวเท่านั้น อิ่มอยู่ในตัว

ท่านทั้งหลายลองนึกดู เราปฏิบัติในตอนบ่ายนี้ เราเดินจงกรมมาแล้วนั่งสมาธิ ชั่วโมงแรกจะรู้สึกว่าเหมือนได้สมาธิดี สงบดี พอได้เวลาแล้ว ลุกขึ้นไปเดินจงกรมครบกำหนดแล้วมานั่ง ชั่วโมงที่สองนี้จะไม่ค่อยได้ดี จิตใจไม่สงบ จิตใจไม่ค่อยขาดความรู้สึก อาการครึ่งหลับครึ่งตื่นก็

ไม่มี เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนี้ เพราะว่าจิตของเราอิ่มมาตั้งแต่ชั่วโมงแรกแล้ว เมื่อจิตอิ่มแล้ว ก็ไม่สามารถจะทำให้หมดความรู้สึก หรือจะเข้าสมาธิไปได้

เหตุนั้น นักปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าธรรมเกิดจริงๆ บางทีนอน ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงก็พอแล้ว และสิ่งที่ควรสังวรที่สุดก็คือไม่ควรจำวัดกลางวัน ถ้าหากจำวัดกลางวันแล้ว การปฏิบัติของเราจะไม่ได้ผลเลย เพราะว่าจิตมันอิ่มอยู่ตลอดเวลา และการจำวัดกลางวันนั้น มีโทษหลายอย่างโดยเฉพาะ ทำให้จิตไม่เบิกบาน ไม่แช่มชื่น ทำให้หงุดหงิดโกรธง่าย เหตุนั้น ไม่จำเป็นจริงๆ ไม่เจ็บไม่ป่วยแล้ว อย่าจำวัดกลางวัน

๓. **ภสฺสารามตา** มัวพูดคุย หมายความว่า เลิกจากชั่วโมงปฏิบัติแล้วก็คุยกัน ภาคค่ำก็คุยกันจนถึงเวลาทำวัตร ทำวัตรเสร็จก็คุยกันอีก กว่าจะลุกไปปฏิบัติ ก็เกินเวลาไปหลายนาทีหรือเป็นชั่วโมงๆ

พักการปฏิบัติ ก็เดินแวะเข้าไปหากัน เดินเข้าไปคุยกัน การพูดคุยบางทีก็เป็นอุปการะแก่การปฏิบัติ บางทีก็คุยไปออกนอกเรื่องของพระ นอกเรื่องของการปฏิบัติ หรือคุยเรื่องของชาวบ้าน ผลสุดท้ายการปฏิบัติของเราก็ไม่ได้ผล

หากว่าเราไม่ได้กำหนด สติของเราก็ขาดไปสมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด

๔. **สงฺคณิการามตา** มัวคลุกคลีด้วยหมู่คณะ การคลุกคลีด้วยหมู่คณะนี้ ก็เป็นอันตรายต่อการประพฤติปฏิบัติ

ดังนั้น การปฏิบัติอยู่ในวัดของเรา หลวงพ่อก็เห็นใจนึกไม่สบายใจอยู่ตลอดเวลาว่า ทำไมหนอ เราจึงมาตั้งหลักลงในที่นี้ เพราะว่าในที่นี้ พระเณรอยู่กันเป็นจำนวนมาก เสียงก็ไม่ค่อยสงบ นอกจากจะไม่สงบภายในวัดแล้ว ภายนอกก็ไม่สงบเหมือนกัน เมื่อก่อนที่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ ก็ค่อยยังชั่ว แต่เดี๋ยวนี้มีไฟฟ้าใช้แล้ว ก็ไม่รู้ว่าเสียงอะไรต่อเสียงอะไร เสียงรถก็เกลื่อนกล่นไปหมด เป็นเหตุให้ไม่สบายใจ เห็นใจท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

แต่ก็มีวิธีที่จะเอาชนะได้ โดยพิจารณาว่าช่างมันเถอะ ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วก็มีภาระหน้าที่ของตน พระก็ทำหน้าที่ของพระ สามเณรก็ทำหน้าที่ของสามเณร นักศึกษาก็ทำหน้าที่ของนักศึกษา โยมชาวบ้านก็ทำหน้าที่ของโยมชาวบ้าน มีเสียงอะไรเกิดขึ้นมา เราเอาเสียงนั้นแหละมากำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ร่ำไป จนกว่าจะสามารถทำจิตให้สงบเป็น

สมาธิได้

ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า เสียงนี้ก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานเหมือนกัน ผู้ที่กำหนดเสียงอย่างเดียว ก็สามารถบรรลุสมาธิ สมาบัติ อริยมรรค อริยผลได้ ถ้าปฏิบัติให้ถูกแล้ว การกำหนดเสียงนี้ได้สมาธิเร็วที่สุด คือเวลากำหนดภาวนา หากว่ามีเสียงบรรยายธรรมะควบคู่ไปด้วย หรือเปิดเทปธรรมะเบาๆ แล้วก็นั่งสมาธิ กำหนดไปๆ ในที่สุดก็สามารถเข้าสมาธิได้ เหมือนกับแม่ หรือพี่เลี้ยง หรือพ่อที่กล่อมลูกของตน กล่อมไปกล่อมมาเด็กก็หลับ ฉันใด

เมื่อเรากำหนดเสียงไปเรื่อยๆ ผลสุดท้ายก็เข้าสมาธิได้ นี้เรารู้จักใช้ให้เป็น ก็จะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าไม่รู้จักใช้ให้เป็น มัวคลุกคลีด้วยหมู่คณะ มีอะไรเกิดขึ้นก็มีความรำคาญในจิตในใจ มีแต่อยากไปอยู่ภูเขาลำเนาไพร อะไรทำนองนี้ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

๕. อคุตฺตทฺวารตา ไม่สำรวมทวาร ๖ คือไม่สำรวมตา ไม่สำรวมหู ไม่สำรวมจมูก ไม่สำรวมลิ้น ไม่สำรวมกาย ไม่สำรวมใจ ปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง ราคะ ตัณหา อุปาทานเกิดขึ้น ในเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ถ้าเป็นอิฏฐารมณ์ก็ทำให้เกิด

ความโลภ ทำให้เกิดราคะ ทำให้เกิดโมหะ เป็นต้น ถ้าเป็น อนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ดี ก็เป็นเหตุให้เกิดโทสะ ไม่พอใจ มีความคับแค้นใจ แห้งผากใจ เป็นต้น

เหตุนั้น การสำรวมทวารคืออินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะผู้เจริญสมถะกัมมัฏฐาน ไม่สามารถจะได้สมาบัติ ไม่สามารถจะเข้าฌานได้ ตัวการสำคัญคือขาดการสำรวมระวังในทวารทั้ง ๖ นี้ ปล่อยให้เกิดความยินดียินร้ายอยู่ตลอด ในขณะที่กระทบอารมณ์ เช่น เวลาได้ยินเสียงอย่างนี้

จิตของเราก็ออกไปแล้ว เวลาตาเห็นรูปก็เหมือนกัน จิตก็ออกไปหารูปแล้ว เวลาได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ได้ธรรมารมณ์ ก็จะออกไปหาอารมณ์เหล่านั้น วิ่งไปหาอารมณ์นั้นบ้าง วิ่งไปหาอารมณ์นี้บ้าง ไม่มีเวลาอยู่ปกติ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่สามารถให้สมาธิเกิดขึ้นได้

หรือผู้เจริญวิปัสสนา เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เจริญขึ้นได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป การเจริญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล เหตุนั้นก็ขอให้สำรวมระวังให้ดี เวลากระทบอารมณ์ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ให้กำหนดให้ดี

เมื่อเรากำหนดนั้น จิตก็วิ่งออกไปไม่ได้ ทำให้จิตสงบ

เป็นสมาธิ สมาธิก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ปัญญาเกิด เมื่อปัญญาเกิดแล้ว วิปัสสนาก็จะเกิดตามมา เมื่อวิปัสสนาเกิดถึงที่แล้ว เราก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลสมกับความตั้งใจ

๖. **อโภชเนมตฺตญฺญุตา** ไม่รู้จักประมาณในอาหาร อันนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งเป็นอาหารที่แสลงต่อโรคภัยไข้เจ็บแล้ว การประพฤติปฏิบัติก็จะไม่ได้ผลเลย

ทีนี้อาหารบางอย่างไม่แสลงต่อโรค แต่เป็นอาหารที่มีรสจัดเกินไป เช่น เปรี้ยวเกินไป เค็มเกินไป เป็นต้น ก็ทำให้จิตใจไม่สงบ อาหารบางอย่าง เช่น พวกนมเนย กระเทียม ของหวานต่างๆ อย่างนี้ก็ทำให้เกิดราคะ เมื่อเกิดราคะ เวลาปฏิบัติก็ใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ผ่านมา หรือใฝ่หาแต่อารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าชอบใจ

อาหารบางชนิดบริโภคเข้าไปแล้ว ก็เกิดถีนมิทธะ เกิดโมหะ คือเกิดความง่วงเหงาหาวนอน โดยเฉพาะพวกของหวาน กะทิข้นๆ พวกของหวานปรุงด้วยนมเนย ก็เป็นเหตุให้ความง่วงเกิดได้เหมือนกัน จึงขอให้สำรวมระวังเรื่องอาหารนี้ อะไรบริโภคเข้าไปแล้วทำให้จิตใจ ทำให้ร่างกายสบาย อาหารประเภทใดทำให้ร่างกาย ทำให้จิตใจไม่สบาย

ก็ขอให้ใคร่ครวญพิจารณา

อาหารประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อการประพฤติปฏิบัติ ก็ขอให้บริโภคไป อาหารประเภทไหน ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เป็นประโยชน์ต่อการประพฤติปฏิบัติ ก็งดเสีย อย่างที่ฉันนม ฉันโอวัลตินตอนค่ำนี้ หลวงพ่อไม่ส่งเสริม เพราะเป็นบ่อเกิดของราคะ ก็พวกนม โอวัลติน ไมโล ไข่ดาว อะไรทำนองนี้ ทำให้เกิดราคะ ทำให้เสียศีลได้เหมือนกัน

เมื่อก่อนนั้นอยู่ที่นี่ หลวงพ่อห้ามฉันเด็ดขาดตั้งแต่เวลาเที่ยงแล้วไป เพราะเห็นว่าพระเณรเสียศีลเพราะพวกนี้มามากต่อมาก และบางแห่งที่เขาเคร่งครัดเขาก็ไม่ฉันประเภทนี้ ต่อมาไม่รู้ว่าลูกศิษย์ลูกหามาจากไหน จากทิศใต้ทิศเหนือ ตะวันออก ตะวันตก มากๆ เข้าก็มีพระหลวงปู่หลวงตาผู้เฒ่า ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร แก่แล้วจะไปห้ามเด็ดขาดก็ไม่ได้ เลยอนุญาตเฉพาะพระหลวงตาหลวงปู่ ร่างกายมันต้องการสิ่งเหล่านี้ ไม่รู้จะหาอะไรมาเยียวยาเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา

เมื่ออนุญาตให้หลวงปู่ หลวงตา ผลสุดท้ายพระเล็กเณรน้อยก็เอากันไป หลวงพ่อก็ได้แต่ปลง ช่างหัวมันเถอะ

ใครอยากตกนรกก็ตกไป ถ้าบริโภคเข้าไปแล้วกำหนดไม่อยู่ บังคับไม่อยู่ ก็ปล่อยให้ไปนรกกัน ดีเหมือนกัน ยมบาลจะได้มีงานทำ ปลงธรรมสังเวชเอา ปล่อยเลยตามเลย ไม่ว่ากระไร จนถึงทุกวันนี้

เหตุนั้นท่านทั้งหลาย ก็ขอให้เป็นเรื่องส่วนตัวของใครของมันก็แล้วกัน เห็นว่าบริโภคเข้าไปแล้วเป็นการสนับสนุนส่งเสริมกามราคะ ก็งดเสีย เห็นว่าร่างกายมันจะสะบักสะบอมเหลือเกิน เพราะได้รับความลำบากจากการเจริญกัมมัฏฐาน มันอ่อนปวกเปียก อ่อนเพลียเหลือเกิน จะดื่มจะฉัน ก็ให้พิจารณาอยู่ในดุลยพินิจของท่านทั้งหลายเอง ให้ถือภาษิตที่ว่า **นิสฺสมฺม กรณํ เสยฺโย** ใคร่ครวญแล้วจึงบริโภค จึงฉันดีกว่า

๗. จิตฺตํ วิมุตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ ไม่พิจารณาจิต คือไม่ติดตามความเคลื่อนไหวของจิต ว่าขณะนี้จิตของเราเป็นอย่างไร จิตมีโลภะไหม มีโทสะไหม มีโมหะไหม มีราคะตัณหา อุปาทานไหม เราก็ไม่รู้ จิตของเราเป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศล เราก็ไม่รู้ ไม่ได้พิจารณาติดตามดู

มิใช่ว่าเราจะกำหนดภาวนาเอาอย่างเดียว เราต้องรู้ด้วยว่า ในขณะนั้นๆ จิตใจของเราเป็นอย่างไร มีกิเลสหรือ

อกุศลเกิดร่วมด้วยไหม หรือมีแต่บุญแต่กุศล หากเราไม่พิจารณาจิต ไม่ติดตามความเคลื่อนไหวของจิต ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ การประพฤติปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

๘. **มิจฺฉาทิฏฺฐิ** ความเห็นผิด ความเห็นนี้สำคัญ ถ้าเราเห็นผิดแล้ว การประพฤติปฏิบัติทุกอย่างก็พลอยผิดไปด้วย เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิปลาส เช่น จิตตวิปลาสคิดผิด สัญญาวิปลาสสำคัญผิด ทิฏฐิวิปลาสเห็นผิด

เห็นผิดว่ารูปนาม ขันธ์ ๕ เป็นนิจจังคือเที่ยง เป็นสุขังคือเป็นสุข เป็นอัตตาคือเป็นตัวเป็นตน เป็นสุภะคือเป็นของสวยของงามเป็นต้น ตลอดถึงมีความเห็นผิดว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี มรรคผล พระนิพพานไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ผลของกรรมดีกรรมชั่วไม่มี

เมื่อมีความเห็นผิดแล้ว ก็เป็นอันว่าปิดกั้นทุกอย่าง การทำความดีทุกอย่างไม่อาจที่จะสำเร็จผลได้ตามต้องการ เพราะการงานทุกสิ่งทั้งทางโลกและทางธรรม ความเห็นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าเห็นถูกก็เป็นเหตุให้ทำถูก พูดถูก คิดถูก ถ้าเห็นผิดก็เป็นเหตุให้ทำผิด พูดผิด คิดผิด ผลที่เกิดก็เป็นไปตามความคิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว สงสัยก็ให้ถาม

อาจารย์ผู้สอบอารมณ์ หรือครูบาอาจารย์ที่อยู่ใกล้ชิด

๙. **อนนฺตริยกมฺมํ**[๑] อนันตริยกรรม เป็นกรรมหนักที่สุด มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑) **มาตุฆาต** ฆ่ามารดา

๒) **ปิตุฆาต** ฆ่าบิดา

๓) **อรหันตฆาต** ฆ่าพระอรหันต์

๔) **โลหิตุปบาท** ทำลายพระพุทธเจ้าจนถึงพระโลหิตห้อขึ้นไป

๕) **สังฆเภท** ยังสงฆ์ให้แตกกัน

ผู้ที่ทำอนันตริยกรรมแล้ว แม้ว่าเมื่อก่อนจะทำบุญทำกุศล เจริญสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา ได้สมาบัติ ๘ ได้อภิญญา เหาะเหินเดินอากาศได้ก็ตาม ถ้าว่ามาทำอนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันหมดเลย ฌานก็เสื่อม อภิญญาก็เสื่อม และอนันตริยกรรม ๕ นี้ก็เริ่มให้ผลตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไป

สมมติว่า เมื่อก่อนนี้เราเข้าสมาธิได้ แต่ได้ไปทำ

---

[๑] (สุตฺต องฺ. ปญฺจกนิปาตา ๒๒/๓๖๔/๔๘๙)

อนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ก็เข้าสมาธิไม่ได้เลย เมื่อก่อนเรามีอภิญญาจิต พอไปทำอนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเข้า อภิญญาจิตก็ไม่เกิด เพราะอนันตริยกรรมต้องให้ผลก่อน เมื่ออนันตริยกรรมให้ผลแล้ว กรรมอื่นจึงจะให้ผล

ถ้าหากว่าทำยังไม่ถึงอนันตริยกรรม เช่นว่า พ่อแม่ของเรานี้ เราไม่ได้ฆ่าท่าน แต่ทำให้ท่านเจ็บใจ บางทีถึงหลั่งน้ำตาก็มี หากว่าเป็นเช่นนี้ เรามาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไม่สามารถผ่านการปฏิบัติได้เลย ในขณะที่จิตของเราจะสงบหรือกำลังจะเข้าสู่มรรควิถีอยู่นั้น กรรมประเภทนี้ก็จะเกิดขึ้นมากั้นกระแสจิตทันที จิตก็จะพรากจากสมาธิ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผล

เราจะทำอย่างไรจึงจะให้กรรมนั้นหายไป หากว่าพ่อแม่ยังอยู่ เราก็ขอขมาโทษท่าน หากว่าอยู่ต่างสถานที่กันไกลกัน ในพรรษาด้วย เราก็เขียนหนังสือไปขอโทษ ขอขมาท่านอย่างนี้ก็ได้ เพียงแค่ท่านรับทราบเท่านั้น กรรมนั้นก็หายไป แต่ถ้าท่านถึงแก่กรรมไปแล้ว เราก็ต้องไปขอขมาที่หลุมฝังศพ ที่อัฐิของท่าน

ถ้าหลุมฝังศพหรืออัฐิไม่มี หรือว่าไม่รู้อยู่ไหน หาไม่

เจอเสียแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็นิมนต์พระสงฆ์สัก ๔ รูป ๕ รูป ให้เป็นสักขีพยานแล้วขอขมาโทษท่าน ต่อหน้าพระประธาน ต่อหน้าคณะสงฆ์ หมายความว่า ขอขมาโทษลับหลังท่าน เมื่อทำดังนี้แล้วก็สามารถปฏิบัติผ่านพ้นไปได้

แต่ถ้าปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ยิ่งละเอียดกว่านี้ เป็นแต่เพียงว่าเราไม่ได้ตั้งอกตั้งใจทำให้ท่านเจ็บใจ หรือไม่สบายใจ แต่คำพูดนั้นไปทำให้ท่านเจ็บใจไม่สบายใจเข้า หรือทำให้ท่านไม่พอใจ เช่น คำพูดกระแหนะกระแหน เวลามาเจริญสมถกัมมัฏฐาน เช่น เราเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่อาจที่จะเกิดอุคคหนิมิตได้เลย

บางทีเรานั่งอยู่กับพ่อหรือแม่ของเรา พูดไปพูดมา พูดทีเล่นทีจริง หรือพูดหยอกล้อ ไม่ได้ตั้งใจจะให้ท่านเจ็บใจหรือไม่พอใจ แต่คำพูดไปกระทบกระเทือนจิตใจท่าน ทำให้ท่าน ไม่พอใจ หรือไม่สบายใจขึ้นมา เวลาเราไปเจริญสมถกัมมัฏฐาน ไม่สามารถจะได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตเลย หรือเราจะทำกับครูบาอาจารย์ก็เป็นทำนองเดียวกัน

๑๐. **วิปาโก** คำว่า วิบาก หมายถึง **ผลของกรรม** หมายความว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ เราตั้งใจจะทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจาก

ขันธสันดานของเรา แต่ยิ่งปฏิบัติไปเท่าไรๆ ความโลภก็ยิ่งเกิดขึ้น ความโกรธยิ่งเกิดขึ้น ความหลงก็ยิ่งเกิดขึ้นมา

เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติจะไม่ได้ผลเลย เหตุนั้น เมื่อผลของกรรมคือความโลภ โกรธ หลง ปรากฏเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็ขอให้รีบกำหนดให้ทันปัจจุบันในทันที แล้วมันจะได้สงบระงับไป การปฏิบัติของเราจะได้ผลเร็วขึ้น

๑๑. **อริยุปวาโท**[๑] กล่าวร้ายพระอริยเจ้า หรือผู้ปฏิบัติเหมือนพระอริยเจ้า หมายความว่า เราไปด่าหรือใส่ร้ายพระอริยเจ้า หรือผู้ปฏิบัติเหมือนพระอริยเจ้าเข้า

ใครเป็นผู้ปฏิบัติเหมือนพระอริยเจ้า ก็พวกเราทั้งหลายนี้แหละ ทั้งพระสงฆ์ ทั้งสามเณร ปะขาว แม่ชี เรียกว่าประพฤติปฏิบัติเหมือนพระอริยเจ้า คือประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะออกจากกองทุกข์กองกิเลสทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเราไปกล่าวร้ายใส่ร้ายท่าน ด้วยถ้อยคำที่ไม่ดี ด้วยผรุสวาจาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ทำให้ไม่สามารถผ่านการปฏิบัติไปได้เลย

ดังตัวอย่างครั้งพุทธกาล **มีพระหลวงตา** กับ **พระ**

---

๑ (วิสุทธิมคฺค ทุติโย ภาโค หน้า ๒๗๔)

หนุ่ม อยู่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน วันหนึ่ง ไปบิณฑบาตร่วมกัน พระหลวงตาปวดท้องอยู่ เมื่อโยมเอาข้าวยาคูกำลังร้อนๆ มาใส่บาตร เมื่อโยมไปแล้ว หลวงตาคิดว่า ขณะนี้เรากำลังปวดท้องอยู่พอดี ถ้าเราฉันข้าวยาคูกำลังร้อนๆ นี้ คงจะทำให้อาการปวดท้องหายไป เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว ก็มองซ้ายแลขวา หาที่นั่ง เห็นขอนไม้อันหนึ่งแล้วก็ไปนั่ง ล้วงเอาถ้วยข้าวยาคูในบาตรมาซดเอาๆ

พระหนุ่มที่เดินตามหลังมา ก็เกิดความละอาย เพราะเป็นคนหนุ่ม มีความละอายเป็นเจ้าเรือนอยู่แล้ว พอเดินไปถึงก็ตวาดว่า หลวงตา ทำไม่ถึงตะกละอย่างนี้ กลับถึงวัดเสียก่อนจึงค่อยฉันไม่ได้หรือ ว่าเอาๆ พระหลวงตาท่านก็เฉยไม่ว่าไร ฉันของท่านไป

พอกลับถึงวัดพระหลวงตาก็ถามว่า คุณ ที่คุณปฏิบัติกัมมัฏฐานมา คุณได้มรรคผลชั้นไหน ผมได้โสดาบันขอรับ เออ ถ้าอย่างนั้นคุณไม่ต้องปฏิบัติต่อไปอีกดอก พระหนุ่มได้ฟังก็ได้สติขึ้นพูดว่า หลวงตาโกรธผมหรือ ท่านก็พูดว่า ผมไม่โกรธหรอก คือหลวงตาท่านนั้นได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว

เมื่อภิกษุหนุ่มนั้นไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ปฏิบัติ

อย่างไร ก็ไม่สามารถยังสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้นได้ ผลสุดท้ายต้องขอขมาโทษหลวงตา หลังจากนั้นจึงสามารถปฏิบัติให้ผ่านพ้นไปได้ นี้แหละ **อริยุปวาท** ก็เป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติไม่ให้ได้ผลเหมือนกัน

๑๒. **ปรารถนาพุทธภูมิ** หมายความว่า ผู้ใดปรารถนาความเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว เวลามาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน **สภาวธรรมจะเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงสังขารุเปกขาญาณ คือญาณที่ ๑๑ ก็หมดแล้ว**

จะปฏิบัติอย่างไรๆ ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ ต้องเกิดอีกหลายกัปหลายกัลป์ จนกว่าจะได้บำเพ็ญบารมีให้เต็มเปี่ยมแล้วนั่นแหละ จึงจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าครั้งเดียว ไม่สามารถบรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี ไม่สามารถบรรลุอรหันต์สาวก เพราะว่าได้ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว

แต่ว่าการปรารถนาพุทธภูมินี้ก็แก้ได้เหมือนกัน หากเราคิดว่าเกิดมาภพนี้ชาตินี้ การบำเพ็ญพระกัมมัฏฐานก็ลำบากลำบนถึงขนาดนี้ เพียงชาติเดียวเราก็เห็นแล้วว่าเป็นทุกข์เหลือทนแล้ว หากว่าเราจะเวียนว่ายตายเกิดในมหรรณพภพสงสาร กว่าจะบำเพ็ญบารมีให้เต็มเปี่ยม ไม่รู้

ว่าจะได้รับทุกข์แสนสาหัสขนาดไหน

เรานึกถึงความทุกข์ที่จะมีแก่เรา ในการที่จะบำเพ็ญโพธิสัตว์บารมีนี้ เห็นว่าลำบากเหลือเกิน เราก็แก้คำอธิษฐานใหม่โดยที่เราเข้าไปในโบสถ์กราบพระประธาน ตั้ง **สัคเค** แล้วอธิษฐานใหม่ว่า

แต่ก่อนโน้น ข้าพเจ้าได้มีศรัทธาอย่างแรงกล้า ได้ตั้งจิตปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาลข้างหน้า แต่บัดนี้ ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญบารมี เพื่อตรัสรู้เป็นพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ข้าพเจ้าจึงขอเปลี่ยนคำอธิษฐาน

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าขอเลิกความปรารถนาพุทธภูมิ ขอให้ข้าพเจ้าปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล จนถึงเป็นพระอรหันต์สาวกก็พอ ขอทวยเทพนิกรเจ้าเป็นสักขีพยานด้วย

เมื่อเราเปลี่ยนคำอธิษฐานในจิตในใจอย่างนี้แล้ว ก็สามารถปฏิบัติพระกัมมัฏฐานบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ ทั้งนี้หมายถึง ผู้ที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงพยากรณ์ไว้ คือยังไม่ได้รับคำพยากรณ์ จากสำนักของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งมา เราแก้ได้

แต่ถ้าได้รับพุทธพยากรณ์มาแล้ว ไม่สามารถที่จะแก้

ได้ เพราะวาจาของพระพุทธเจ้าเป็นวาจาสิทธิ์ ไม่มีใครสามารถจะเปลี่ยนคำที่พระองค์ตรัสไว้แล้วได้ แต่เราก็มองดูง่ายว่า ได้รับคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแล้ว หรือยังไม่ได้รับคำพยากรณ์ เราดูที่จิตใจ

ถ้าจิตใจยังคลอนแคลนอยู่ ยังไม่มั่นคง ก็แสดงว่ายังไม่ได้รับคำพยากรณ์ แต่ถ้าจิตใจไม่คลอนแคลน มั่นคงมีทิฏฐิมานะกล้า จนไม่ยอมฟังเทศน์ฟังธรรมจากผู้อื่น ถือว่า การปรารถนาพุทธภูมินี้สูงกว่าพระธรรมดา เพราะว่าปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ถือว่ามีธรรมสูงกว่าพระเณรธรรมดา และก็มีจิตใจที่ไม่คิดจะเปลี่ยนคำอธิษฐานเลย แสดงว่าได้รับคำพยากรณ์มาแล้ว เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพึงสังเกตเอา

ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เท่าที่ได้บรรยายธรรมะ ในเรื่อง **อันตรายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑๒ ประการ** มานี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ยโต ยโต ปาปกํ ตโต ตโต มโน นิวารเย

ก็บาปเกิดจากอารมณ์ใด ๆ

พึงห้ามใจจากอารมณ์นั้น ๆ

สํ. ส. ๑๕/๒๐

ชุมทางพระกัมมัฏฐาน

สำหรับวันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะอัน เป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่องชุมทางกัมมัฏฐาน มาบรรยายถวายความรู้ แด่ท่านครูบาอาจารย์และท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายสืบไป

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การงานทั้งทางคดีโลก ทั้งทางคดีธรรม จะดำเนินไปด้วยวิธีไหนอย่างไรนั้น ก็ต้องมีการประชุมกัน มีการรวมกัน มีการเสนอข้อคิดเห็นกันเป็นต้น ข้อนี้ฉันใด ในทางปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ก็ต้องมีชุมทางเหมือนกัน คือหมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านชุมทางกัมมัฏฐาน แล้วก็ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ชอบ จึงจะถึงจุดหมายปลายทาง

อุปมาเหมือนกันกับ เราเดินทางรถไฟอย่างนี้ รถไฟจากวาริน (อำเภอวารินชำราบ) ก็ไปรวมกันที่ชุมทางจังหวัด

นครราชสีมา หลังจากนั้นก็จะแยกกัน ใครจะไปสายไหน สายใต้ สายตะวันออก ก็ไปกัน

หรือว่า เราจะไปรถยนต์ก็เหมือนกัน เราจะไปทางไหน เช่นว่า ไปกรุงเทพฯ ก็ไปรวมกันที่ตลาดหมอชิต หลังจากนั้นใครจะไปสายไหน สายเหนือ ใต้ ตะวันออก ก็ไปกันตามความประสงค์ ผู้ที่จะมาอีสานก็มารถขบวนหนึ่ง ผู้ที่จะไปภาคใต้ก็ไปรถอีกขบวนหนึ่ง ข้อนี้ฉันใด

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน จะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ตาม แต่ก็ต้องเดินไปตามลำดับ ให้ถึงชุมทางกัมมัฏฐานเสียก่อน เมื่อไปถึงชุมทางแล้ว ใครสร้างบุญวาสนาบารมีไว้อย่างไรแล้ว ก็ต้องไปตามอำนาจบุญวาสนาของตน บางท่านอาจจะไปทางสมถะ บางท่านอาจจะไปทางวิปัสสนา

ชุมทางกัมมัฏฐานนั้น มีลักษณะดังนี้

บางทีเรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น ในขณะที่หลับตาภาวนาอยู่นั้น อาจจะมีแสงสว่างมาปรากฏ เท่าแสงหิ่งห้อย เท่าแสงเทียนไข เท่าแสงไฟฉาย เท่าตารถยนต์ เท่าตารถไฟ บางทีนั่งไปปรากฏเหมือนคนเอาไฟฉายมาส่องหน้า บางครั้ง

นั่งไปปรากฏเห็นแสงของตะเกียงเจ้าพายุ บางครั้งนั่งไปปรากฏเห็นแสงไฟฟ้า ไฟนีออน บางครั้งนั่งไปปรากฏเห็นดวงดาว ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ก็มี

ในขณะที่นั่งหลับตาภาวนาอยู่ บางครั้งสว่างทั้งห้องจนสามารถมองเห็นตัวเองก็มี บางทีเราเดินจงกรมตอนค่ำๆ ทั้งๆ ที่ดวงตะวันอยู่ทิศตะวันตก แต่เงาของเราก็ไปทางทิศตะวันตก แทนที่จะไปทางทิศตะวันออก หรือบางทีตอนเช้าๆ เราฉันเช้าแล้วไปเดินจงกรม ดวงอาทิตย์อยู่ทางทิศตะวันออก เวลาเราเดิน แทนที่เงาของเราจะไปอยู่ทางทิศตะวันตก กลับอยู่ทางทิศตะวันออก นี้ด้วยอำนาจแสงสว่างเกิดขึ้นทำให้เข้าใจผิด

บางทีสว่างในห้องเหมือนกันกับไม่มีฝากั้น นั่งอยู่ในห้องกัมมัฏฐาน ก็สามารถมองเห็นสถานที่ต่างๆ มองเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เหมือนกับห้องไม่มีฝากั้น ไม่มีกระดานปิด บางครั้งสว่างจนเห็นสถานที่ต่างๆ มาปรากฏในที่ใกล้ เช่น นั่งไป เห็นพระธาตุพนม เห็นพระปฐมเจดีย์ เห็นกรุงเทพฯ เห็นอุบลฯ เห็นนครราชสีมา เห็นอเมริกา เป็นต้น คือเห็นสถานที่ต่างๆ นั้นมาปรากฏเฉพาะหน้า

บางครั้งสว่างจนเห็นประตูเปิดออก หน้าต่างเปิด

ออก เรานั่งกัมมัฏฐานอยู่ จนต้องลุกไปปิด แต่แล้วประตูหน้าต่างก็ยังปิดอยู่ตามเดิมไม่ได้เปิด บางครั้งสว่างจนสามารถเห็นสวนดอกไม้ มีกลิ่นมีสี สวยสดงดงามปรากฏอยู่ในที่ใกล้ๆ บางทีสว่างจนเห็นทะเลตั้ง ๑ โยชน์ พร้อมทั้งสัตว์น้ำทั้งหลายที่แหวกว่ายอยู่

บางครั้งมีแสงสว่างพุ่งออกจากร่างกายของเรา บางทีปรากฏว่ามีแสงสว่างพุ่งออกจากดวงตาทั้งสองข้าง ออกจากศีรษะบ้าง ออกจากหัวใจบ้าง ออกจากมือบ้าง ออกจากร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งบ้าง พุ่งออกไปภายนอก แต่บางครั้งก็ปรากฏเห็นแสงสว่างพุ่งจากภายนอกมาหาตัวเรา บางครั้งสว่างมาก จนสามารถน้อมนึกระลึกแสงสว่างนั้นให้เป็นรูปต่างๆ เป็นรูปช้าง รูปม้า รูปคน ให้เป็นรูปอะไรๆ ก็ได้ นี้ก็เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการเจริญพระกัมมัฏฐานจะเกิดขึ้น

บางที ขณะที่นั่งหลับตาภาวนาอยู่นั้น ปรากฏเห็นสีขาวๆ คล้ายๆ ว่า เราจะมองเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ในขณะนั้น แต่ว่ามองไม่เห็น บางครั้งทำให้เยือกเย็น ทำให้ขนลุกที่นั้นบ้างที่นี้บ้าง บางทีทำให้เกิดอาการมึนๆ ตึงๆ หนักๆ ตามร่างกาย จะเดินจงกรมก็คล้ายๆ จะยกขาไม่ขึ้น บางครั้ง

คล้ายจะเป็นโรคเหน็บชา แต่บางทีก็เกิดน้ำตาไหลออกมา บางครั้งหนังหัวพองสยองเกล้า บางท่านอาจเข้าใจว่าเป็นภูตผีปีศาจมาหลอกมาหลอน

บางครั้งตัวชา ตัวพองขึ้น คือปรากฏว่า ตัวของเรานี้ใหญ่ออกๆ บางทีจนเต็มกุฏิก็มี แต่บางทีปรากฏว่าตัวของเราเล็กเข้าไปๆๆ เท่าเด็กน้อยก็มี บางทีปรากฏเห็นแขนของเรายาวออกไป บางครั้งปรากฏว่า ฟันของเรายาวออกไปๆ บางครั้งในขณะที่เรานั่งหลับตาอยู่ ปรากฏเห็นสีแดงๆ ด่างๆ คล้ายๆ กับพระอาทิตย์แรกอุทัย คล้ายกับสีจีวรของพระภิกษุสามเณร

แต่บางครั้งจะเกิดในจักขุทวารเป็นประกาเหมือนกับสายฟ้าแลบ คือนั่งไปคล้ายกับฟ้ามีแลบอยู่เรื่อย นั่งอยู่ในห้องก็ต้องลุกออกมาดูว่าฝนจะตกหรืออย่างไรก็มี แต่บางทีไม่เป็นเช่นนี้ กลับมีประกายเหมือนดังตีเหล็กไฟ เหมือนขีดไฟแช็ก เป็นประกายออกมาเป็นแสงออกมา

บางทีมีอาการแสบทั่วกาย บางทีกายของเราก็แข็งขึ้นมา เหมือนกับเป็นโรคกระดูกแข็งหรือสันหลังแข็ง แขนแข็งมือแข็งขึ้นมา จะเดินไปก็ลำบาก จะก้มก็ลำบาก เราก็คิดว่าโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน บางทีเป็นดังแมลงเม่ามา

จับตัวของเรา แล้วก็ไต่ไปตามตนตามตัว

บางครั้งก็มีอาการร้อนตามร่างกาย ทั้งที่ฝนตกพรำๆ อยู่ก็ร้อนอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับว่าเราเป็นไข้ บางครั้งหัวใจสั่นๆ ไหวๆ คล้ายกับว่าเป็นโรคหัวใจอ่อน บางคนก็คิดว่าจะเป็นบ้า ไม่อยากทำกัมมัฏฐานต่อไป บางครั้งก็ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก บางทีมีอาการคันยุบยิบตามหน้าตา เหมือนมดไต่ ลูบข้างนั้นไต่มาข้างนี้ ลูบที่หน้าไต่ขึ้นไปบนศีรษะก็มี

บางครั้งเป็นดังปลาตอด เป็นดังเส้นเอ็นชักหรือกระตุกขึ้นมา บางครั้งมีอาการเหมือนกับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน บางครั้งมีอาการซู่ขึ้นมาตามร่างกาย ถ้าใครเคยเทน้ำใส่ไฟหรือเทใส่ดุ้นไฟที่เรายกมาแล้ว เวลาเทน้ำลงไปมันจะเกิดอาการซู่ขึ้น อันนี้ก็เป็นเช่นเดียวกัน มีอาการซู่ขึ้นมาตามร่างกายร้อนขึ้นมา

บางครั้งเหมือนกันกับปลาผุดขึ้นในเวลาเราโยนเศษอาหารลงไป เราจะเห็นได้ว่าเวลาเราเอาอาหารให้ปลากินปลาอยู่ในสระในน้ำค่อยฟูขึ้น พอดีพ้นน้ำแล้วมันก็จมลงไปอาการเช่นนี้ก็เช่นเดียวกัน คล้ายกับว่ามีอะไรที่มีตัวตนอยู่ในท้องของเรา หรืออยู่ในหน้าอกของเรา ฟูขึ้นมาผิดปกติ

แล้วก็จมลงไป อันนี้เป็นในผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูงๆ เป็นส่วนมาก

บางทีทำกัมมัฏฐานไป ทำให้เกิดอาการตัวไหวตัวเอนอยู่ตลอดเวลา บางทีก็ทำให้ตัวเอนไปข้างซ้าย บางทีก็เอนไปข้างขวา หรือเอนไปข้างหน้าข้างหลัง บางทีตัวของเรานี้ก็โยกไปมา บางครั้งมีอาการสะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า บางทีเรานั่งอยู่ดีๆ เหมือนมีคนมาพูดกับเรา เราก็พยักหน้าบ้าง สั่นศีรษะบ้าง บางครั้งมีอาการสั่นๆ บางคนก็สั่นมาก นั่งอยู่บนเตียงก็คล้ายกับเตียงจะคว่ำ นั่งอยู่บนพื้นดินก็สั่นๆ นั่ง ๓๐ นาทีสั่นทั้ง ๓๐ นาทีก็มี นั่ง ๑ ชั่วโมง ก็สั่นทั้งชั่วโมงก็มี เหมือนไข้จับสั่น

บางทีทำให้คล้ายจะอาเจียน บางทีอาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี อันนี้เห็นนักปฏิบัติธรรมไปขอยาบ่อยว่า ขอยาแก้อาเจียน ที่จริงมันเป็นลักษณะของสภาวธรรมต่างหากเกิดขึ้นมาแล้ว ทำให้เกิดอาการอยากจะอาเจียน ถ้าอดไม่ได้หรือกำหนดไม่ได้ ก็อาเจียนออกมาจริงๆ ถ้าว่าไม่ทานยาเราก็กำหนดไป ผลสุดท้ายก็จะหายไปเอง ทีนี้บางครั้งเป็นดุจระลอกซัด คือเราอยู่ในน้ำแล้วคลื่นซัดมาถูกตัวเรา นี้ก็เป็นแบบเดียวกัน บางทีก็มีอาการสั่นระรัวๆ เหมือนกับไม้ที่

ปักไว้ในน้ำไหล เกิดขึ้นในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น บางที ปรากฏในจักขุทวารเป็นสีเหลืองอ่อน

บางทีมีอาการสะบัดร้อนสะบัดหนาว มีอาการคล้ายจะเป็นไข้ บางคนต้องไปขอยาแก้ไข้ก็มี บางทีมีอาการวูบวาบมาจากข้างล่าง มาจากข้างบน บางท่านเข้าใจว่าเป็นภูตผีปีศาจมาหลอกมาหลอน บางทีเหมือนกับแล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำไหล บางทีมีอาการเหนื่อยและอ่อนเพลียมาก บางครั้งได้ยินเสียงเหมือนใครมากระซิบ เช่น ตอนเช้าดึกๆ ก็มีคนมากระซิบ มาปลุกให้ลุกขึ้นทำความเพียร ลุกขึ้นเดินจงกรม

บางที ก็เหมือนกับได้ยินเสียงพวกเปรตร้องว่า **ช่วยด้วยๆ** อย่างนี้ก็มี บางทีเหมือนกันกับเสียงภูตผีปีศาจมาหลอกมาหลอน บางครั้งเหมือนกับได้ยินเสียงทำวัตรสวดมนต์ บางทีก็ได้ยินเสียงเทศน์เสียงบรรยายธรรม เรื่องเสียงนี้ ถ้าใครสนใจเสียงของอะไร ก็จะได้ยินเสียงนั้นทันที

บางทีทำให้กายของเราสูงขึ้นตามลำดับ เรานั่งอยู่ปรากฏเหมือนกายของเราสูงขึ้นไปครึ่งฟ้า สามารถมองเห็นสถานที่ต่างๆ ได้ บางทีตัวของเราเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก บางทีเบาจนลอยขึ้น ๑ ศอกบ้างก็มี บางทีนั่งอยู่บนพื้น ลอยขึ้นไปนั่งอยู่บนกุฏิก็มี บางทีนั่งอยู่ในเรือนตัวเบาลอย

ขึ้นไปค้างบนขื่อเรือนก็มี บางทีก็ทำให้เกิดอาการลงท้องเป็นบิดจนเข้าโรงพยาบาลก็มี หมายความว่า อาการที่ไม่น่าจะเป็นก็เป็นไปได้ คือตนเองจะเข้าใจว่าเจ็บท้องจริงๆ ท้องเดินจริงๆ บางทีเลือดออกมาเป็นกระโถนก็มี แต่ว่ามันไม่เมื่อย มันธรรมดา

บางทีก็สัปหงกไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง ข้างซ้ายบ้าง ข้างขวาบ้าง บางทีคล้ายกับคนมาผลักข้างหลังของเราคะมำไปข้างหน้าบ้าง บางทีคล้ายกับมาผลักข้างหน้าผงะไปข้างหลังบ้างก็มี บางครั้งคล้ายกับคนมาจับศีรษะหมุนไปมาเหมือนคอของเราไม่มีกระดูก บางครั้งอ้าปากบ้าง หุบปากบ้าง เคี้ยวปากบ้าง เราจะเห็นบ่อยเวลาทำกัมมัฏฐาน ไปเดินสังเกตดู บางคนก็อ้าปากหุบปาก บางคนก็เคี้ยวปากเหมือนกันกับเคี้ยวอาหาร บางคนก็ทำปากงับๆ เราอาจจะคิดว่า เป็นจิตวิปลาสอะไรทำนองนี้ แต่ความจริงเป็นสภาวะ

บางทีเดินจงกรมไม่ตรง หกคะเมนถลำไป ขณะที่เรากำหนดเดินจงกรมอยู่นั้นแหละว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พอเรายกเท้าเดินไปเท่านั้น ก็หกคะเมนถลำไปคล้ายจะล้ม บางทีล้มไปจริงๆ ก็มี บางทีปรากฏว่า ตัวของเรานี้ไหลไปค้างอยู่ตามหลังคาโบสถ์บ้าง หลังคาศาลาบ้าง ตาม

ต้นไม้บ้าง บางทีกายกระโดดขึ้นปลิวไป คือขณะที่เราเดินจงกรมขวาย่างหนอ กระโดดแว่บปลิวไปตั้ง ๕-๖ เมตรก็มี

บางครั้ง กายกระดิกยกแขนยกเท้า คล้ายๆ กับว่าจะปลิวไปในขณะนั้น บางครั้งกายของเรานี้ ก็เงื้อมไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง บางทีมีสีปรากฏคล้ายกับสีไข่มุก สีขี้รม สีนุ่น บางทีมือวางอยู่ในท่าหงาย คล้ายกับคนมาจับคว่ำลง บางทีเรานั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันตก คล้ายกับว่านั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันออก บางครั้งเวลาเรานั่งอยู่เฉยๆ จะรู้สึกว่ามีอาการโอนไปเอนมา เหมือนกับต้นอ้อที่เอนไปตามลม ขณะที่ลมพัด

บางทีก็จะมีอาการแผ่ซ่านเยือกเย็นไปทั่วกาย ไปตามกาย รู้สึกว่า เย็นชุ่มฉ่ำอยู่ตลอดเวลา ร่างกายก็เย็นสบาย จิตใจก็เย็นสบายคล้ายๆ กับว่าได้บรรลุอมตธรรมแล้ว บางครั้งก็สงบเป็นพักๆ บางครั้งก็คันยุบๆ ตามตัว บางทีมีอาการซึมๆ ไม่อยากลืมตา เดินก็ไม่อยากลืมตา นั่งอยู่ก็ไม่อยากลืมตา บางครั้งก็ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย อยากอยู่นิ่งๆ นั่งอยู่อย่างไร ก็อยากนั่งอยู่อย่างนั้น นอนอยู่อย่างไร ก็อยากนอนอยู่อย่างนั้น ไม่อยากเคลื่อนไหว ไม่อยากกระดุกกระดิกเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างอื่น

บางทีมีอาการซู่ซ่า ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ เหมือนกับมีตัวอะไรวิ่งอยู่ตามร่างกายจนขนลุกทั่วตัวขึ้นมา บางทีก็เกิดความกลัวขึ้นมาด้วยลักษณะอย่างนี้ ควรสังวรระวังเวลาเกิดขึ้น บางทีก็มีอาการเย็น ดุจอาบน้ำหรือถูกน้ำแข็ง หรืออยู่ในห้องแอร์ บางทีก็มีสีเหมือนสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีแก้วมรกต มาปรากฏเฉพาะหน้าในเวลานั่งภาวนา

บางทีก็ทำให้เพลิดเพลินไม่อยากลืมตา อยากหลับตาอยู่อย่างนั้นตลอดทั้งวันทั้งคืน บางทีก็เกิดอาการสงบเงียบดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้หูยังได้ยินอยู่ บางครั้งใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เยือกเย็นสบาย ไม่กระวนกระวายใจ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานได้ดี ทำให้พอใจในการกำหนด บางทีความรู้สึกเงียบไป คล้ายกับว่าเราหลับไป บางครั้งร่างกายของเราเบาคล่องดี เวลาเรานอนอยู่คิดจะตะแคงไปข้างซ้ายข้างขวา เราพลิกนิดเดียวเท่านั้น มันก็ตะแคงไปแล้วคล้ายกับร่างกายไม่มีน้ำหนัก เวลาเดินก็คล้ายกับร่างกายไม่มีน้ำหนัก เบาเหมือนปุยนุ่น นั่งอยู่ก็เบาเหมือนปุยนุ่น คล้ายกับว่านั่งอยู่กลางอากาศ

บางทีสมาธิดี ไม่เผลอ ไม่ลืม ไม่จำเป็นจะต้อง

ขะมักเขม้นในการกำหนดแม้แต่ประการใด เพราะจิตใจของเราไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ภายนอก บางครั้งจิตใจของเรารู้สึกเบาและนุ่มนวลอ่อนโยน คือนอกจากกายจะเบาแล้วจิตใจก็รู้สึกเบาเป็นพิเศษ รู้สึกว่ามีความสุข จิตใจนุ่มนวลอ่อนโยน อุปมาเหมือนกันกับว่า แช่อยู่ในน้ำผึ้งดีๆ น้ำผึ้งแท้สดๆ ชุ่มฉ่ำ หวานเย็นอยู่ตลอดเวลา

ถ้าผู้มีนิสัยดุร้ายเป็นอันธพาล ติดเหล้า เมาสุรา ติดฝิ่น กินกัญชามาแล้ว ก็จะเห็นว่าความประพฤติของเราเมื่อก่อนนั้นไม่ดี เรานี้ห่างไกลจากธรรมขององค์สมเด็จ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากเกินไป แต่นี้ต่อไปเราจะตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญคุณงามความดี เราจะเลิกละสิ่งเสพติดทั้งปวงนี้ให้ได้ จะสอนตัวเอง นิสัยจะเปลี่ยนไปเป็นคนละคน

บางทีเวลาทำกัมมัฏฐานไป เกิดความสุขขึ้นมาอย่างบอกไม่ถูก คือมีความสุขความสบายยินดีมาก ทำให้เพลิดเพลินสนุกสนาน ไม่อยากออกจากการปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐาน อยากจะอยู่นานๆ อยากปฏิบัติอย่างนี้ตลอดไป บางคนระงับไม่ไหวจนเปล่งอุทานออกมาว่า สุขหนอๆๆๆ อยู่อย่างนี้ก็มี บางคนภูมิใจดีใจ จนระงับไว้ไม่ไหวพูดขึ้นว่าตั้งแต่เกิดมา ยังไม่เคยได้รับความสุขเช่นนี้เลย อย่างนี้ก็มี

บางคนก็นึกถึงบุญคุณครูบาอาจารย์ ที่ได้อุตสาหะพยายามสั่งสอนอบรม บางทีก็เห็นหน้าครูบาอาจารย์มายืนอยู่ใกล้ๆ คล้ายๆ กับว่าท่านจะมาช่วยเรา มาแนะนำเราในขณะนั้น

บางทีก็มีสีหน้าเบิกบาน อิ่มเอิบอยู่เป็นอันมาก บางครั้งนั่งสมาธิไป เห็นพระพุทธเจ้า ๑ องค์บ้าง ๕ องค์บ้าง ๑๐ องค์บ้าง ๑๐๐ องค์บ้าง บางครั้งนั่งไปเห็นพระอรหันต์เป็นพันองค์บ้าง เป็นเหตุให้เข้าใจผิดนึกอยากจะฟังเทศน์ฟังธรรม ก็นั่งสมาธิไปฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า ใครจะเทศน์จะสอนจะแนะนำก็ไม่ฟัง เพราะคิดว่าตัวเองได้ฟังจากพระพุทธเจ้าแล้วอย่างนี้ก็มี อันนี้เป็นชุมทางกัมมัฏฐานทั้งนั้น

ที่นี้ บางครั้งไม่เป็นเช่นนั้น เวลานั่งไปเกิดความเชื่อความเลื่อมใสมากเหลือเกิน อยากให้ทุกคนได้เข้าประพฤติปฏิบัติ หรืออยากให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ครูอาจารย์ได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติ นั่งไปก็นึกไปอยู่อย่างนี้ บางครั้งก็คิดอยากสนองบุญคุณของสำนัก บางครั้งอยากให้การปฏิบัตินี้ก้าวหน้าไปไกล และรวดเร็วกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ อยากให้การปฏิบัตินี้แผ่ขยายกว้างขวางออกไป

บางครั้งนั่งกัมมัฏฐานอยู่ ก็คิดอยากทำบุญทำทาน

เหตุนั้น เวลาทำกัมมัฏฐานนี้ หลวงพ่อเคยเตือนอยู่เสมอว่า ปัจจัยนั้นให้เก็บไว้ด้วย เวลาศรัทธาเกิด คิดอยากแต่ทำบุญทำทาน เวลากลับบ้าน เดี๋ยวจะไม่มีปัจจัยกลับบ้าน ถ้าอยากทำบุญก็หลังจากปฏิบัติปิดภาคแล้ว จึงค่อยทำบุญทำทาน ต้องเตือนไว้ เพราะบางคนจะเดินจงกรมนั่งสมาธิ มีแต่คิดอยากทำบุญทำทาน ทำเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ

แต่บางครั้งก็นึกถึงบุญคุณผู้ที่ชักชวนตนเข้ามาปฏิบัติ ว่าถ้าไม่มีผู้นี้ชักชวนมาปฏิบัติ เราคงไม่มีโอกาสได้มาสัมผัสธรรมะซึ้งๆ อย่างนี้ ก็คิดอย่างนี้ขึ้นมา บางครั้งก็อยากนำของไปถวายครูบาอาจารย์ นั่งกัมมัฏฐานอยู่ก็คิดว่า วันนี้เราจะนำเอาอะไรดีหนอไปถวายหลวงพ่อ คิดอยากจะหาโน้นไปถวาย หานี้ไปถวายครูบาอาจารย์ บางครั้งถ้าผู้ที่อยู่ในบ้านก็อยากออกบวช ถ้าผู้ที่อยู่ในวัดบวชแล้ว ก็อยากไปอยู่ที่สงบ บางท่านก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเต็มที่

บางครั้งก็มีศรัทธาเลื่อมใสแน่ใจว่า ธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่นี้ เป็นธรรมที่วิเศษสุด เป็นธรรมที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือนได้ เป็นธรรมที่จะให้ผู้ประพฤติปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลนิพพาน บางครั้งก็อยากไปประกาศให้ชนทั้งหลายได้เข้าประพฤติปฏิบัติ บางครั้งก็รู้สึกสำนึกในบุญคุณของครูบา-

อาจารย์ที่ได้อุตสาหะพยายามสั่งสอน ให้เป็นคนได้รู้ได้เห็นธรรม โดยไม่คำนึงถึงความลำบากของตัวเอง

บางครั้งไม่เป็นเช่นนั้น เกิดความขยันมากเกินไป ทำความเพียรตลอดทั้งวัน นั่งสมาธิแล้วก็เดินจงกรมอยู่อย่างนั้น ตั้งแต่เช้าถึงเพล ฉันเพลเสร็จก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ บางทีเดินจงกรมไม่ยอมนั่งเลยก็มี บางทียืนขาเดียวตั้ง ๒-๓ ชั่วโมงก็มี บางครั้งนั่งสมาธิปวดเท่าไรก็อดกลั้นทนทานเอาจน ๒-๓ ชั่วโมงก็มี เรียกว่ามีความเพียรมากเกินไป

บางทีก็ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ยอมตายวันนี้ ถ้าจะตายก็ให้ตาย ยอมตายดาบหน้า ขาขาดเอาคางเกาะไป มีความขยันลุกขึ้นปฏิบัติอย่างกล้าหาญ ไม่เกียจคร้าน ไม่ท้อถอย ไม่ต้องมีใครบอก ไม่ต้องมีใครเตือน เพียรเองตามธรรมชาติ บางครั้งมีความพยายาม มีความตั้งใจไว้มั่นคงไม่ยอมให้เสียเวลา ไม่อยากให้ใครมาพูดด้วย ไม่อยากให้ใครมารบกวน อยากปฏิบัติจริงๆ ไม่ยอมหยุดยั้งการปฏิบัติ ไม่ยอมพูดจากับใครๆ แต่บางทีความเพียรมากเกินไปแต่สติสัมปชัญญะหย่อน ทำให้คิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กว่าจะเลิกเดินจงกรมก็คิดไปหลายๆ เรื่อง เวลานั่งกัมมัฏฐานก็คิดอยู่อย่างนั้นแหละ นึกอยู่ตลอดเวลาแทนที่

จะเป็นวิปัสสนา กลายเป็น**วิปัสสนึก**ไป เลยไม่ได้อะไรนั่งทั้งชั่วโมง คิดทั้งชั่วโมง

บางครั้งมีสติมากเกินไป เป็นเหตุให้นึกถึงแต่เรื่องอดีตเรื่องอนาคต ทิ้งอารมณ์ปัจจุบัน บางครั้งก็นึกถึงแต่เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว จนคล้ายกับว่าจะระลึกชาติได้ บางคนก็ระลึกได้จริงๆ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง บางทีก็นึกแต่เรื่องอนาคต เช่นว่า เรากลับไปบ้านจะไปสอนพวกนั้น ให้พวกนั้นได้ปฏิบัติอย่างนี้ หรือว่าเราจะไปตั้งห้องกัมมัฏฐาน จะเทศน์ให้ดี จะสอนให้ดี เป็นต้น

บางครั้งก็อยากส่งเสริมการปฏิบัติให้ได้ผล ให้เจริญกว่าที่เห็นทุกวันนี้ แต่บางครั้งนั่งพระกัมมัฏฐานไป เกิดความรู้ขึ้นมา คือความรู้ที่ยังไม่รู้ก็รู้ขึ้นมา ที่รู้แล้วก็รู้ยิ่งๆ ขึ้นไป ความรู้ทางด้านปริยัติที่เราเรียนมา บางทีลืมไปนานแล้ว คิดไม่ได้ แต่เวลาทำกัมมัฏฐานไปก็กลับคิดนึกขึ้นมาได้อีก มนต์คาถาที่เราเคยศึกษาเล่าเรียนมาจากอาจารย์ไม่ได้ท่องบ่นไม่ได้สาธยายมาตั้ง ๙ ปี ๑๐ ปี ก็กลับท่องได้จำได้สบายก็มี บางคนก็เข้าใจผิดคิดว่า ตนเองได้สำเร็จมรรคผลนิพพานแล้ว

บางครั้งก็ชอบวิพากษ์วิจารณ์อารมณ์ต่างๆ เช่น การ

เกิดดับ หรือว่าอาการพองเป็นรูปหรือเป็นนามเหล่านี้เป็นต้น บางครั้งก็นึกถึงหลักฐานที่ตนศึกษาเล่าเรียนมาหรือได้เคยประพฤติปฏิบัติมาจากสำนักครูบาอาจารย์ มาเปรียบเทียบกันว่าตรงกันไหม ขัดแย้งกันตรงไหน เป็นต้น บางทีเวลากำหนดบทพระกัมมัฏฐานนั้น ยังไม่ได้ปัจจุบันธรรม ส่วนมากเป็นวิปัสสนึก นึกเอาเอง เป็นจินตาญาณ ไม่ใช่ภาวนาญาณ

แต่บางครั้ง เวลาปฏิบัติ มักมีอาการหลงๆ ลืมๆ นั่งเฉยๆ ใจหลงๆ ลืมๆ พองยุบก็มัวๆ หรือบางครั้งไม่เห็นพองยุบเลย บางครั้งใจลอยๆ ไม่ได้นึกไม่ได้คิดอะไร บางครั้งเห็นพองยุบ บางครั้งไม่เห็น บางครั้งจิตใจดีไม่กระวนกระวาย มีอารมณ์ดีไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด กำหนดได้ดี อารมณ์ดีชั่วไม่ปรากฏมากระทบได้เลย แม้จะมี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบก็ไม่ยินดียินร้าย แต่ว่าไม่ได้กำหนด ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ภายนอก แต่บางครั้งคล้ายๆ กับว่ากิเลสไม่มี บางทีนึกว่า ตนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว

มีพระรูปหนึ่งมาปฏิบัติอยู่ที่นี้ เกิดอาการเช่นนี้ขึ้นมา **นึกว่าตนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์** ก็บอกเพื่อนว่า ท่านๆ

ท่านลองเอาไม้ตีหัวผมดูซิว่าจะเป็นอย่างไร คืออยากให้เพื่อนตีลองดูว่าจะเจ็บไหม กิเลสยังมีอยู่ไหม ความโกรธยังมีอยู่ไหม สภาวะแบบนี้คล้ายๆ ว่ากิเลสตัณหาหมดไป จิตใจสะอาดจริงๆ

แต่ทีนี้ บางครั้งก็มีความใคร่ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความใคร่ในแสงสว่าง ในปีติ ในความสงบ ในสุข ในศรัทธา ในความเพียร ในความคิดความรู้ ในสติ ในอุเบกขา บางทีก็มีความใคร่ในนิมิตต่างๆ เช่น นั่งกัมมัฏฐานไป ปรากฏคนโน้นเอาข้าวมาถวาย เอาอาหารมาถวายเกิดดีใจขึ้นมา บางทีก็รับเอา บางทีปรากฏเห็นเขาเอากล้วยมาป้อนใส่ปาก ก็หลงเคี้ยวกินไปก็มี บางทีปรากฏเห็นกับข้าวมากมาย

บางท่านก็เห็นพระพุทธรูป เห็นนรก เห็นสวรรค์ พระนิพพาน ก็เกิดมีความพอใจความใคร่ขึ้นมา ทั้งหมดนี้แหละท่านทั้งหลาย เรียกว่า **ชุมทางกัมมัฏฐาน**

ผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะต้องผ่านชุมทางกัมมัฏฐานดังที่กล่าวมานี้ทุกท่านทุกคน แต่ว่าจะประสบการณ์มากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับบารมีแต่ละท่านละคน ที่ได้สั่งสมอบรมมา แต่ต้องผ่านด้วยกันทั้งนั้น **เมื่อผ่านชุมทาง**

กัมมัฏฐานนี้แล้วก็จะแยกกัน ทางแยกมีหลายอย่าง ถ้าผู้ใดปราศจากครูบาอาจารย์ หรือว่าตกอยู่ในอำนาจตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็จะพาไปผิดทาง

บางทีก็ไปเล่นทางสายอภิญญาแล้วก็ว่า คนนี้เมื่อก่อนนี้เป็นแม่ของเรา คนนี้เมื่อก่อนเป็นภรรยาของเรา ชาติที่เท่านั้นเท่านี้เคยเป็นป้าของเรา เคยเป็นอาของเรา เล่นไปทำนองนี้ก็มี บางทีก็พาญาติโยมไปทัวร์นรก วันนี้พาไปสวรรค์ วันนี้พาไปพรหมโลก **ท่านที่เล่นทางนี้ก็มี เป็นการไปผิดทางเสียแล้ว หลงทางไปแล้ว เลยตกไปในความประมาท อันเป็นทางแห่งความตาย** เพราะว่าติดอยู่ในชุมทางกัมมัฏฐานนี้ ออกไม่ได้ไปไม่ได้

ทีนี้ บางท่านได้สร้างสมอบรมบุญบารมีมาทางสายสมถะ เวลามาถึงชุมทางก็ไม่ไปทางวิปัสสนา พอดีเกิดปัสสัทธิ เกิดปีติขึ้นมา ก็เลยไปเลย เข้าสู่ปีติสุขเอกัคคตา เป็นฌานไป คือจะไปสายสมถะเสียก่อน ดังที่เราทั้งหลายไปฝึกสอนกัมมัฏฐานในภาคฤดูหนาว

เวลาปฏิบัติมาถึงนี้ เราก็พาปฏิบัติไปทางสายสมถะก่อน เพราะเวลาของเราน้อย มีเวลาเพียง ๙ วัน ๑๐ วัน เราก็พาเดินไปในสายสมถะก่อน เพราะการสอนสายสมถะ

ได้ผลเร็วกว่าวิปัสสนาเมื่อไปสายสมถะ ฝึกสมาธิจนชำนาญในวสีแล้ว ก็จะยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป ถ้าผู้นั้นตามไปปฏิบัติต่อไปอีก ก็สอนวิปัสสนา ให้แยกกันตรงนี้

แต่ถ้าหากว่า ผู้ที่สร้างสมอบรมบารมีมาในทางวิปัสสนาภาวนา พอดีมาถึงนี้แล้ว ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า รูปนาม ขันธ์ ๕ นี้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่ได้ดับไป เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้ ดับไป เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ต้องดับไป ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว หลังจากนั้น วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยญาณ จนเข้าสู่สังขารุเปกขาญาณ เข้าสู่มัคควิถี แล้วก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล **วิธีนี้เรียกว่า เดินไปทางสายวิปัสสนา**

เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย ได้เข้าใจในสิ่งทั้งหลาย ที่ได้กล่าวมานี้ว่า ผู้ใดเป็นบ้าง ไม่ใช่ว่าเป็นหมดทุกข้อ บางท่านก็เป็นหมด บางท่านก็เป็นเพียง ๒-๓ อย่างเท่านั้น แต่จะเป็นเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้ได้ ท่านจะเป็นข้อไหนก็ตาม **แสดงว่าท่านถึงชุมทางกัมมัฏฐานแล้ว**

หลังจากนั้น ท่านจะเลือกเอาทางไหน จะไปสายสมถะหรือวิปัสสนา หรือจะไปสายนรก สวรรค์ก็ได้ แล้วแต่

ถนัดใจ ถ้าไปไม่ถูกทางก็เป็นบ้า คนจะมาเป็นบ้าอยู่ตรงชุมทางกัมมัฏฐานนี้ คนที่ผูกคอตาย เชือดคอตาย กินยาตายก็มาตายอยู่ที่ชุมทางกัมมัฏฐานนี้

ผู้ปฏิบัติมาหลายปี ยังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ก็เพราะว่ามาติดอยู่ที่ชุมทางกัมมัฏฐานนี้ แต่สำหรับผู้ที่มาติดอยู่ที่ชุมทางกัมมัฏฐานแล้ว เห็นว่าเป็นชุมทางกัมมัฏฐานต่างหาก ไม่ใช่เป็นมรรค เป็นผล เป็นนิพพาน แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท พยายามทำต่อไปก็สามารถที่จะบรรลุมรรคผล บรรลุพระนิพพาน

เพราะสิ่งทั้งหลาย อันเป็นชุมทางกัมมัฏฐาน ที่เกิดมานี้ไม่ใช่เป็นของเลว เป็นของดี เกิดจากความประณีตของจิต ขณะที่เจริญพระกัมมัฏฐานไป จิตใจของเราเป็นสมาธิ จะเป็นขณิกสมาธิก็ตาม อุปจารสมาธิก็ตาม เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว กิเลสก็เข้าครอบงำจิตใจของเราไม่ได้ จิตใจของเราก็เป็นอิสระ เป็นจิตที่สะอาด สว่าง สงบเย็น ปราศจากสังกิเลสธรรมทั้งปวง

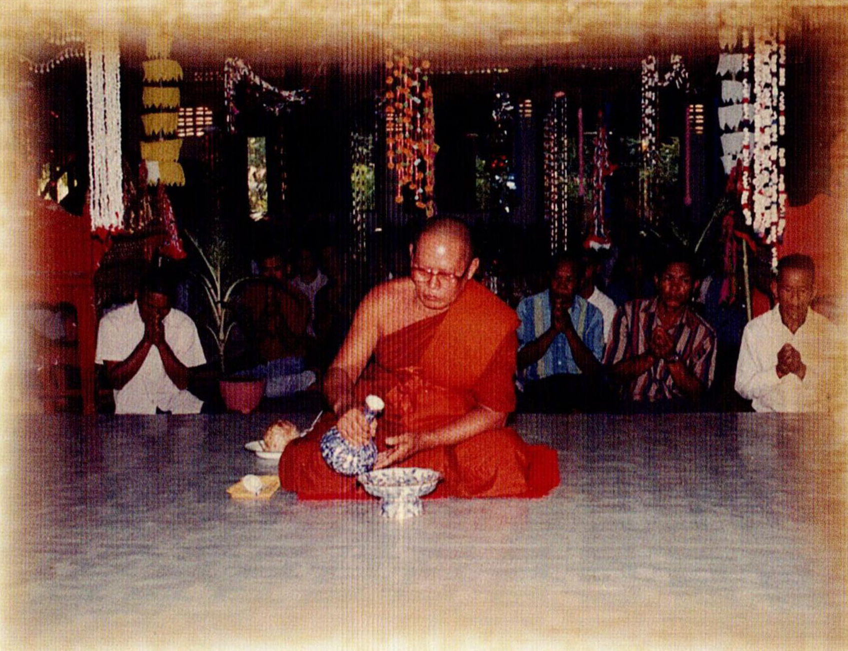
เมื่อจิตสะอาด ปราศจากสังกิเลสธรรมแล้ว จิตใจก็จะสร้างสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ดังกล่าวมาแล้วขึ้นมาเอง เมื่อสร้างขึ้นมาแล้ว หากเราติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็จะพาหันเหไป

ในทางที่ผิด ทำให้เสียผู้เสียคน หรือเสียจริตไปได้ ถ้าเราสร้างสมอบรมคุณความดีมาทางสายสมถะ ก็จะไปทางสมถะ ถ้าสั่งสมมาทางสายวิปัสสนา ก็จะดำเนินไปสู่ทางวิปัสสนา จนกว่าจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

ดังนั้น จึง**ขอเตือนสติท่านทั้งหลายว่า** เวลาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิด ระวังให้ดีอย่าให้ ตัณหา มานะ ทิฏฐิเกิดด้วย คือถ้าตัณหาเกิด ก็ทำให้ยินดีในสภาวธรรมเหล่านี้มากเกินไป ทำให้สมาธิตก ปัญญาไม่เกิด แต่ถ้ามานะทิฏฐิเกิด ก็ทำให้เห็นผิด ถือตัวว่าเป็นผู้ได้ถึงธรรมแล้ว ได้บรรลุแล้ว ผลสุดท้ายก็เสื่อมจากผลที่จะพึงได้พึงถึง

สำหรับข้อปฏิบัตินั้น ขอให้ท่านทั้งหลายสำเหนียกให้ดี อย่าให้สิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจได้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วให้กำหนดตามอาการของมันว่า **รู้หนอๆ** จนมันหายไป แล้วจึงค่อยกำหนดพองยุบต่อไป

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **ชุมทางพระกัมมัฏฐาน** มาบรรยายนี้ ก็คิดว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.







วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

วันนี้ จะน้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **วิปัสสนูปกิเลส** มาบรรยายขยายความรู้ แด่ท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตา ลูกพระ ลูกชี ทั้งหลายสืบต่อไป

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อันตรายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มิใช่ว่าจะมีเฉพาะที่ได้นำมาบรรยายสู่ฟังนั้น ก็หามิได้ อันตรายอื่นนั้นยังมีอยู่อีกเป็นจำนวนมาก แต่ว่าวันนี้จะนำมาบรรยายถวายความรู้ เฉพาะเรื่องวิปัสสนูปกิเลส คือ **อุปกิเลสของวิปัสสนา ๑๐ ประการ**

หมายความว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนูปกิเลสนี้ จะต้องเกิดขึ้นแก่ทุกรูปทุกนาม คล้ายๆ ว่านี้เป็นหลักสากลของการประพฤติปฏิบัติ จะต้องผ่านด่านนี้ไปเสียก่อนแล้วจึงจะดำเนินไปสู่ปฏิปทา จึงจะดำเนินไปสู่มัคควิถีได้

หลวงพ่อพูดอีกอย่างหนึ่ง ในเวลาประพฤติปฏิบัติ จะให้ชื่อเรื่อง **วิปัสสนูปกิเลส** นี้ว่า **ชุมทางกัมมัฏฐาน** คล้ายๆกับชุมทางรถไฟ ชุมทางจิระ ชุมทางภาชี คือบรรดารถไฟทั้งหลายที่จะไปสายต่างๆเมื่อไปแล้ว ก็จะผ่านชุมทางนี้แล้วก็แยกย้ายกันไป อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ดำเนินมาตามลำดับๆ แล้ว ก็ต้องมาตกอยู่ในภาวะนี้ เรียกว่า ชุมทางกัมมัฏฐาน

วิปัสสนูปกิเลสนั้น มีอยู่ ๑๐ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. **โอภาส แสงสว่าง** เมื่อเกิดขึ้นจะมีลักษณะดังนี้

๑) จะมีแสงสว่างเท่าแสงหิ่งห้อย เท่าแสงเทียนไข เท่าตารถยนต์ เท่าตารถไฟ คือในขณะที่เรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น จะทำให้เห็นแสงสว่างปรากฏขึ้นเท่าแสงหิ่งห้อย เท่าแสงเทียนไข เท่าตารถยนต์ เท่าตารถไฟ บางทีนั่งกัมมัฏฐานไป เห็นหมู่ดาว เห็นดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

๒) บางทีสว่างทั้งห้อง จนสามารถมองเห็นตัวเอง

๓) สว่างคล้ายกับว่าห้องไม่มีฝากั้น เรานอน เรานั่งกัมมัฏฐานอยู่ เรานั่งกัมมัฏฐานในกุฏิก็ดี ในร่มก็ดี ในกลดก็ดี สามารถมองเห็นสถานที่ต่างๆ มาปรากฏในที่ใกล้ๆ

บางทีนั่งกัมมัฏฐานไปเห็นพระธาตุพนม พระปฐมเจดีย์ เห็นกรุงเทพฯ เห็นประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น

๔) สว่างคล้ายๆ กับเห็นประตูเปิดออกๆ บางที เห็นประตูหน้าต่างมันเปิดออก ผู้ปฏิบัติยกมือไปปิดบ้าง เดินไปปิดบ้าง บางทีเดินเอามือไปปิดบ้าง

บางทีสว่างจนเห็นดอกไม้มีสี มีกลิ่น สวยสดงดงาม ที่ลานพระเจดีย์ หรือสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง บางทีสว่างจน เห็นทะเล คือนั่งกัมมัฏฐานไปเห็นทะเลสุดลูกหูลูกตา พร้อมทั้งสัตว์น้ำทั้งหลาย มีปลาและเต่า เป็นต้น ที่ลอย แหวกว่ายอยู่ในสายธารนั้น

บางทีเห็นแสงสว่างพุ่งออกจากร่างกายของตัวเอง คือ บางทีเห็นแสงสว่างพุ่งออกจากหัวใจ บางทีเห็นแสง สว่างพุ่งออกที่ลูกตา บางทีแสงสว่างพุ่งออกทางศีรษะแล้วก็ ลอยออกไปสู่ข้างนอก บางทีเห็นแสงสว่างลอยจากข้างนอก มาสู่ตัวเรา บางทีเมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นชัดเจนแล้ว เรา สามารถที่จะน้อมนึกเอาแสงสว่างนั้นเป็นรูปนั้น เป็นรูปโน้น เป็นรูปนี้ได้ นึกให้แสงสว่างนั้นเป็นรูปช้างบ้าง นึกแสงสว่าง นั้นเป็นรูปม้าบ้าง หรือนึกให้แสงสว่างเป็นพระพุทธรูป เป็น เจดีย์ ก็สามารถเป็นไปตามใจนึก เป็นลักษณะอย่างหนึ่ง เรียกว่า โอภาส แสงสว่าง

๒. ปีติ คือความอิ่มใจ ความเอมอิ่ม ปราโมทย์ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑) ขุททกาปีติ ปีติเล็กๆ น้อยๆ มีลักษณะดังนี้ ในขณะที่เรานั่งหลับตากำหนดพระกัมมัฏฐานอยู่ จะเห็นสีขาวๆ เหมือนปุยฝ้าย หรือสำลี ในขณะนั้นคล้ายๆ กับจะเห็นอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่ก็ยังมองไม่เห็น

บางทีก็มีอาการเยือกเย็น ขนลุก มึนตึงหนักๆ บางทีนั่งกัมมัฏฐานไปเย็นผิดปกติ บางทีขนลุกซู่ขึ้นมาตามร่างกาย บางทีมีอาการมึนๆ คล้ายๆ ว่าเป็นโรคเหน็บชา บางครั้งมีอาการหนักๆ คล้ายกับว่าเราเป็นโรคเหน็บชา มีอาการผิดปกติ หนักแข้ง หนักขา หนักตามตนตามตัว บางท่านใจอ่อน นึกว่าเราเป็นโรคอัมพาต เป็นโรคเหน็บชา

บางทีนั่งกัมมัฏฐานอยู่ น้ำตามันไหลออกมา หรือเดินจงกรมอยู่ น้ำตามันไหลออกมา ทั้งๆ ที่เราไม่ได้คิดอะไรมาก นั่งอยู่เฉยๆ น้ำตามันไหลออกมา บางทีนึกถึงพ่อแม่ปู่ย่าตายาย น้ำตามันไหลออกมา บางที หนังหัวพองสยองเกล้า ภาษาบ้านเราภาคอีสานเรียกว่า ขนหัวลุกเหมือนกันกับพวกผีปีศาจมาหลอกมาหลอน

บางครั้งตัวชา ตัวพองขึ้น คือปรากฏว่า ตัวของเรา

นั้นพองขึ้นๆ จนเต็มกลดกัมมัฏฐาน หรือจนเต็มกุฏิกัมมัฏฐาน บางทีปรากฏว่าตัวของเรามันเล็กเข้าไปๆ เท่าเด็กน้อย เท่ากบ เท่าเขียดก็มี บางทีปรากฏแขนยาว ขายาว ฟันยาว อันนี้เป็นลักษณะของขุททกาปีติ

หลวงพ่อจะไม่ได้อธิบาย พูดแต่หัวข้อ คือคิดว่าเนื้อความมันก็ชัดอยู่แล้ว หากมันมีอะไรก็ค่อยว่ากันทีหลัง ก็คิดว่าที่นำมาพูดเพียงย่อๆ คิดว่ามันชัดอยู่แล้ว จึงจะไม่อธิบาย เพราะว่าตามปกติแล้ว แค่พูดตามหัวข้อ นี้ก็ต้องใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ถ้าเทศน์บรรยายพิสดาร ก็ใช้เวลามากกว่านั้น แต่ถึงอย่างไร ก็ตามพยายามทำความเข้าใจต่อไป

๒) ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ มีลักษณะดังนี้ คือ ในขณะเรานั่งหลับตากำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ จะเห็นสีแดงๆ ด่างๆ คล้ายกับจีวรของพระภิกษุสามเณร คล้ายกับพระอาทิตย์แรกอุทัย บางทีเกิดในจักษุทวารดุจสายฟ้าแลบ คือนั่งกัมมัฏฐานอยู่คล้ายกับสายฟ้ามันแลบ ภาษาอีสานเรียกว่า ฟ้าเหลื่อม ภาษาลาวเรียกว่า ฟ้าเหลี่ยม มันเกิดอาการคล้ายฟ้าแลบขึ้นมา เห็นแสงฟ้าแลบ

บางทีปรากฏในจักษุทวารนี้เป็นประกายเหมือนกันกับตีเหล็กไฟ คือ เมื่อเราขีดไม้ขีด ขีดไฟแช็ก ภาษาอีสานเรียกว่าไม้ไฟโป๊ก เอาหินมากระทบกัน ปรากฏมีประกาย

ขึ้นมา บางทีแสบทั่วกาย บางทีกายของเรามันแข็งคล้ายกับว่าเป็นโรคตัวแข็ง

บางทีเป็นเหมือนแมลงเม่ามากัดมาไต่ไปตามตนตามตัว บางครั้งร้อนไปตามตนตามตัว บางทีหัวใจสั่นๆ ไหวๆ บางทีขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก บางทีคันยุบยิบคล้ายกับมดไต่ไรคลานตามหน้าตาตามตัว ตัวนี้ก็สำคัญอย่างหนึ่ง เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เวลาไปสอบอารมณ์ส่วนมากครูบาอาจารย์จะถาม นี้เป็นอย่างไร มีอาการคันยุบๆ ยิบๆ ตามใบหน้าและตาไหม ถ้าตอบว่า ไม่มี ก็ถือว่ายังไม่ผ่าน ตามปกติมันต้องเกิดขึ้นทุกรูป คล้ายกับตัวไรมาไต่มาตอม ตามหน้าตามตา ไต่ไปข้างนี้ไปข้างนั้น ไต่ข้างนั้นมาข้างนี้เหมือนกับตัวไร

บางทีคล้ายเป็นดั่งกับปลาตอด พวกทั้งหลายที่ลงอาบน้ำ ลงสรงน้ำ คงจะเคยเห็น เวลาเราแช่อยู่ในน้ำ ปลามันมากินเหงื่อกินไคลของเรา กัดที่โน้น กัดที่นี้ อันนี้ก็เหมือนกัน มันเป็นไปตามร่างกาย บางครั้งเส้นเอ็นชักเหมือนปลาตอด คือเดินจงกรมอยู่ดีๆ เรานั่งอยู่ดี มันชักกระตุ๊กๆ บางทีเรามองเห็นมีอาการชักขึ้นมาตามร่างกายชักกระตุ๊กๆ เป็นแห่งๆ ไป บางคนก็ตกใจว่า คิดว่า ภูตผีปีศาจมาหลอกมาหลอน

บางทีมีอาการคล้ายๆ กับน้ำร้อนกำลังเดือดพล่าน เหมือนกันกับเราเอาน้ำใส่ไฟที่กำลังเป็นเถ้าเป็นถ่าน เวลาเราเทลงไปมันจะมีอาการซู่ขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน มันมีอาการซู่ขึ้นมาตามร่างกาย คล้ายกับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน

บางทีเหมือนกันกับปลาผุดขึ้น เวลาเราโยนเศษอาหารลงไป คือเวลาเราเลี้ยงปลา เราจะโยนเศษขนมปังหรือเศษนั้นเศษนี้ลงไป ปลามันก็ค่อยๆ ฟูขึ้นๆ สูงขึ้นๆ แล้วก็สะดุดกึก คล้ายๆ กับว่ามันหายใจแล้วก็จมลงไปๆ สภาวะนี้ก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นภายในร่างกายของเรา เหมือนกันกับอยู่ในท้อง อยู่ในทรวงอกของเรา มันฟูขึ้นสูงขึ้นๆ แล้ว คล้ายๆ กับปลามันหายใจ สะดุด แล้วก็จมลงไป

๓) **โอกกันติกาปีติ** คือ ปีติเป็นพักๆ มีลักษณะอย่างนี้

๑) ขณะที่เรานั่งกัมมัฏฐานอยู่นี้ มีลักษณะตัวไหวตัวเอน โยก โคลง มีอาการไหวๆ บางทีตัวเราเอนไปข้างซ้าย ข้างขวาบ้าง ไปข้างหน้า ข้างหลังบ้าง มันนั่งไม่ตรง บางทีก็มีอาการโยกโคลง เวลานั่งไปมันโยกไปโยกมาๆ

๒) บางทีก็มีอาการสะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า มือของเราวางอยู่ดีๆ มันสะบัดพรึดออกไป เท้าของเราวางอยู่ดีๆ นั่งอยู่ดีๆ มันสะบัดพรึดออกไป บางทีก็มีอาการสะบัดหน้า คล้ายกับมีคนมาพูดด้วย บางทีก็พยักหน้า บางทีก็สั่นศีรษะ

๓) บางทีก็มีอาการสั่นๆ หรือมีอาการสูงๆ ต่ำๆ เรานั่งอยู่บนเตียง คล้ายกับตั่งกับเตียงจะพาคว่ำ

๔) คลื่นไส้ดุจจะอาเจียน บางครั้งอาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี ภาษาอีสานภาษาลาวว่า ปุ้นท้อง คือสิฮาก

๕) บางทีเป็นดุจระลอกซัด

๖) มีอาการสั่นระรัวๆ เหมือนกันกับไม้ปักไว้ที่น้ำไหล คือเวลานั่งอยู่คล้ายกับว่าตัวเรามันสั่นระรัวๆ อยู่ตลอดเวลา เหมือนกันกับเอาไม้ปักไว้ที่น้ำไหลไม้ที่เราปักไว้มันก็สั่นระรัวๆ อยู่ตลอดเวลา อย่างนี้แหละ เวลาเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พอสภาวะอย่างนี้จะเกิดขึ้น ร่างกายของเราจะปรากฏเหมือนกัน

๗) บางทีมีสีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบ ปรากฏเฉพาะหน้า ในขณะที่เรานั่งหลับตากำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ จะเห็นสีเหลืองๆ อ่อน หรือสีดอกผักตบ บางทีกาย

ของเรา มันโยกไปโยกมาๆ บางทีมีอาการสะบัดร้อน สะบัดหนาวคล้ายๆ กับจะเป็นไข้ บางทีมีอาการวูบวาบจากข้างล่างขึ้นมาสู่ข้างบน บางทีอาการวูบวาบจากข้างบนไปสู่ข้างล่าง

บางทีคล้ายกับแล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำไหล คล้ายกับเราลงไปเดินหรือไปวิ่งอยู่ในน้ำไหล หรือเล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำไหล แทนที่มันจะไปเร็วๆ คล้ายๆ กับมีอะไรมาโต้ไว้ วิ่งไปหรือลอยไป หรือเดินไปไม่สะดวก บางทีได้ยินเสียงเหมือนพรายกระซิบ ตี ๔ คล้ายกับมีคนมาปลุก ลุกๆ ลุกขึ้นทำกัมมัฏฐาน ลุกขึ้นเดินจงกรม อะไรทำนองนี้ มันเกิดขึ้นมา

๔. **อุพเพงคาปีติ** ปีติโลดโผน มีลักษณะดังนี้

๑) กายของเรามันปรากฏสูงขึ้น จนเฉียดฟ้ากึ่มีเมื่อมองลงมาพื้นดิน สามารถมองเห็นสถานที่ต่างๆ เห็นตำบล อำเภอ จังหวัด หรือเห็นไปถึงอนันตจักรวาล มันจะมากหรือจะน้อย ก็แล้วแต่อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ

บางทีตัวเบา ตัวลอย บางคนตัวลอยพ้นพื้นขึ้นไปคืบหนึ่งบ้าง ศอกหนึ่งบ้าง บางทีลอยไปค้างอยู่บนขื่อเรือนหรือบนต้นไม้ ที่ในห้องกัมมัฏฐานนี้ เมื่อก่อน เวลา

ประพฤติปฏิบัติ บางทีนั่งอยู่ที่พื้นดิน มันก็ลอยขึ้นไปนั่งอยู่บนกุฏิพระกัมมัฏฐานก็มี บางทีลอยไป รู้สึกตัวขึ้นมา ก็นั่งอยู่บนหมอนที่หัวนอน เอ้า ขึ้นมานั่งอยู่บนนี้ได้อย่างไร เรานั่งกัมมัฏฐานอยู่บนพื้น แล้วมานั่งอยู่บนหมอนบนกุฏินี้ได้อย่างไร

บางทีมันลอยขึ้นไปบนขื่อเรือนก็มี รู้สึกตัวขึ้นมาบางคนก็ร้องไห้ บางคนก็หัวเราะดีใจ แต่เวลาลงๆ ไม่ได้ต้องเอาบันไดไปพาดให้จึงลงมาได้ บางคนเขาเข้าใจว่าตนได้อภิญญาจิต เหาะได้ แต่ที่จริงไม่ใช่นะท่านทั้งหลาย

ใน**ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖** เรื่องอย่างนี้ก็เกิดขึ้นระดับประเทศ คือในสมัยนั้นหลวงพ่อเป็นสามเณร เขาลงข่าวหนังสือพิมพ์ว่า สามเณรเหาะกับ(ด้วย)วิปัสสนากัมมัฏฐาน พาดหัวข่าวเบ้อเร่อเลย คือมีเรื่องอยู่ว่า หลวงพ่อเจ้าอาวาส**วัดระฆังโฆสิตาราม** ฝั่งธนบุรีนั้น จะพาสามเณรน้อยมานมัสการหลวงพ่อ**พระพิมลธรรม วัดมหาธาตุฯ** พอดีตื่นเช้าขึ้นมา สามเณรก็ดีอกดีใจว่า จะได้มานมัสการหลวงพ่อพระพิมลธรรม

ตื่นขึ้นมา ก็เดินจงกรมกลับไปกลับมา **อุพเพงคาปีติ**เกิดขึ้นอย่างแรง ปลิวว้บโน้น ไปตก(ลง)ที่อยุธยา คิดดูว่า

วัดระฆังฝั่งธนบุรี กับอยุธยามันไกลกันขนาดไหน ๒๕ กิโลฯ หรือเท่าใด มันไกลกว่านั้นนะ คิดว่ามันมากกว่านั้น ตีสี่ไปเคาะประตูบ้าน พี่สาวเปิดประตูออกมา เอ๊า น้องเณรมาได้อย่างไร ใครพาน้องเณรมา แต่เวลากลับเหาะกลับไม่ได้ ต้องขี่รถไฟกลับมา มันหมดฤทธิ์แล้ว

ปีนั้นเป็นข่าวเกรียวกราวกัน พอเรื่องนี้เกิดขึ้นมา คนก็เฮโลไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐานที่วัดมหาธาตุฯ คนโน้นก็ไป คนนี้ก็ไป จนไม่มีสถานที่ที่จะอยู่ ผลสุดท้าย ครูบา-อาจารย์ผู้ใหญ่เกิดอิจฉาตาร้อนขึ้นมา เจ้าหน้าที่ฝ่ายบ้านเมือง ก็เข้าใจผิดว่าเป็นคอมมิวนิสต์มันจะยึดประเทศ (ตำรวจ)สันติบาลก็มาจับหลวงพ่อพระพิมลธรรมไปเข้าตะราง **อยู่ในตะรางเป็นเวลา ๔ ปีพอดี** เพราะเป็นการเข้าใจผิด แต่ผลสุดท้าย ท่านก็ออกมาเป็นอิสระ แล้วก็ได้เป็นรักษาการฯ สมเด็จพระสังฆราช

บางทีก็มีอาการท้องเดิน เป็นบิด อาการท้องเดิน คือ ท้องร่วง บางทีก็เป็นบิด จนเข้าโรงพยาบาลก็มี บางทีมีอาการสัปหงกพับลงไป ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง บางทีคล้ายกับมีคนมาผลักหน้าคะมำลงไป บางครั้งคล้ายกับมีคนมาจับศีรษะของเราหมุนไปหมุนมา คล้ายกับคอของเราไม่มีกระดูก บางครั้งมีอาการปากงับๆ บ้าง อ้าปาก

บ้าง หุบปากบ้าง เคี้ยวปากบ้าง นั่งไปเคี้ยวปากไป นั่งไปเคี้ยวปากไป โดยเฉพาะ ส่วนมากจะเป็นเฉพาะกับโยมผู้หญิง

บางทีกายหกคะเมนถลำไป คือมันเดินไม่ตรง บางทีเวลาเรานั่งกัมมัฏฐานไปคล้ายๆ กับว่าตัวของเรามันไหลไปๆ ลอยไปๆ ไปค้างอยู่ต้นไม้บ้าง ค้างอยู่บนเจดีย์บ้าง หลังคาโบสถ์ หลังคาวิหารบ้าง คล้ายๆ กับว่ามันไหลไป บางทีกายกระโดดขึ้นปลิวไป

บางคนก็เวลาเดินจงกรม ขวาย่างหนอ มันกระโดดปลิววับไป ๕ เมตรก็มี ๑๐ เมตรก็มี โยมแม่ของหลวงพ่อนี้ในสมัยที่ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เดินจงกรมอยู่บนบ้าน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ก็ปลิววับไปจากห้องนี้ไปห้องนั้น ตั้ง ๓ เมตร ๖ เมตร บางทีมันปลิวไปถึง ๖ เมตร ก็มี ถ้าลักษณะอย่างนี้ บางคนก็เข้าใจว่า ตัวเองเหาะได้แล้ว แต่ที่จริงไม่ใช่ มันเป็นลักษณะของปีติ

บางทีกายกระดุกกระดิก ยกแขนยกเท้า บางครั้งกายเงื้อมไป ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง ข้างซ้าย ข้างขวาบ้าง พูดง่ายๆ คือนั่งไม่ตรง เอนไปข้างนั้นข้างนี้บ้าง บางทีเรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานหลับตาอยู่ ปรากฏเห็นสีไข่มุก

สีขี้ลม สีรุ้ง บางทีมือของเราวางอยู่ในท่าหงาย คล้ายกับมีคนมาจับให้คว่ำลงไป บางทีเราหันหน้าไปทางทิศตะวันออก คล้ายกับว่าหันหน้าไปทางทิศตะวันตก บางทีเรานั่งอยู่เฉย จะรู้สึกว่ามีอาการโอนไปเอนมา เหมือนกันกับต้นอ้อที่ลู่ไปตามลม

๕. **ผรณาปีติ** ปีติซาบซ่าน มีลักษณะอย่างนี้

๑) มีอาการแผ่ซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กาย

๒) สงบเป็นพักๆ

๓) คันยุบยิบๆ ตามตนตามตัว

๔) มีอาการซึมๆ ไม่อยากลืมตา

๕) ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย

๖) บางทีมีอาการซู่ซ่า จากเท้าถึงศีรษะ

บางทีมีอาการซู่ซ่าจากศีรษะถึงเท้า คล้ายกับปลาไหลมันไหลไปตามร่างกายของเรา มันชอนไปตามฝ่าเท้าของเราตามแข้ง ขาจนถึงศีรษะ ขนลุกซู่ทั่วสรรพางค์กาย คล้ายกับผีสิง ในขณะนั้น

สมัยที่ปฏิบัติอยู่ ลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้นมา หลวงพ่อคิดว่าผีมันเข้าไปสิง คล้ายกับปลาไหลมันชอนไชเข้าที่ฝ่าเท้าวิ่งไปตามแข้งตามขาไปจนถึงศีรษะ แล้วมันมานอนขดอยู่บนศีรษะ แต่เวลาไปเดินจงกรม มันกลับไชลงไปอีกถึง

ฝ่าเท้าแล้วก็ออกไปเลย เขาก็คิดว่ามันเป็นพวกผีปีศาจ แต่ที่จริงมันไม่ใช่ มันเป็นลักษณะของผรณาปีติต่างหาก พยายามทำความเข้าใจตรงนี้ หากว่าท่านผู้ใดมีสภาวธรรมกล้า แล้วมันจะเกิดมันจะเกิดอย่างนี้ หรือมันจะมีลักษณะคล้ายอย่างนี้

บางทีกายเย็นดุจอาบน้ำแข็ง หรืออยู่ในห้องเย็น บางทีขณะที่เรานั่งกัมมัฏฐานอยู่ ปรากฏเห็นสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีแก้วมรกต บางทีทำให้เพลิดเพลินไม่อยากลุก ไม่อยากกระดุกกระดิกร่างกาย บางทีตาที่หลับอยู่ก็ไม่อยากเปิดขึ้นเลย อันนี้เป็นลักษณะปีติ

๓. **ปัสสัทธิ ความสงบ** มีลักษณะดังนี้

๑) มีอาการสงบเงียบ ดุจเข้า**ผลสมาบัติ** แต่ใจยังรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่

๒) ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เยือกเย็นสบาย ไม่กระวนกระวายใจ

๓) พอใจในการกำหนด และกำหนดได้ดี

๔) ความรู้สึกเงียบไป คล้ายกับว่าหลับไป

๕) เบา คล่องแคล่วดี คล้ายกับร่างกายของเราไม่มีน้ำหนัก

๖) สมาธิดี ไม่เผลอ ไม่ลืม

๗) ไม่จำเป็นจะต้องขะมักเขม้นในการกำหนดประการใด เพราะใจไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์

๘) ทั้งกายและจิตใจรู้สึกเบา นิ่มนวล แช่มช้อยและอ่อนโยน

๙) ผู้มีนิสัยดุร้าย โหดร้าย หรือเหี้ยมโหด ทารุณจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าละเอียดมาก ส่วนเรายังไกลมาก ต่อไปเราจะละความชั่ว กระทำแต่ความดี บางคนผู้เป็นพาลเกเรเคยกินเหล้าเมาสุรา เคยสูบฝิ่นกัญชา ก็จะเลิกละนิสัยเดิมได้

๔. สุข ความสบายกายความสบายใจ มีลักษณะดังนี้

๑) มีความสุข มีความสบาย มีความเอิบอิ่มดีมาก ทำให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่อยากออก อยากนั่งกัมมัฏฐานอย่างนั้นอยู่นานๆ ไม่อยากออกง่าย บางคนดีใจคล้ายกับจะระงับไว้ไม่ไหว บางคนถึงกับพูดว่า นับตั้งแต่เกิดมา ไม่เคยได้รับความสุขเช่นนี้เลย บางคนนึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์ บางทีเห็นหน้าอาจารย์มาอยู่ใกล้ๆ คล้ายกับว่าท่านจะมาช่วยเหลือเราอยู่ ในขณะนั้นมีสีหน้าเอิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน เป็นอันมาก

๔. ศรัทธา ความเชื่อ มีลักษณะ ดังนี้

๑) มีความเชื่อความเลื่อมใสมากเกินไป อยากให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย คนที่อยู่ คนที่รู้จัก เข้ามาประพฤติปฏิบัติ

บางทีก็อยากสนองบุญคุณของสำนัก สำนักมีพระคุณแก่เราเป็นอันมาก ก็อยากสนองคุณของสำนักโดยคิดว่า จะไปหาผ้าป่ามาทอด อยากสร้างกุฏิวิหาร อยากหาจตุปัจจัยไทยธรรมมาปรับปรุงแก้ไขห้องกัมมัฏฐานให้ดีไปกว่านี้ อะไรทำนองนี้ มันคิดไปเอง บางทีก็อยากให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ อยากทำบุญทำทานอยากสร้าง อยากปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุต่างๆ

ข้อนี้สำคัญนะ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เวลาที่สภาวะนี้เกิดขึ้นมาแล้ว หมดเงินบ้างก็มี คือศรัทธามันแรงกล้า บางคนสามารถที่จะเอาผัวไปทาน เอาเมียไปทาน เอาลูกเอาหลานไปทาน ญาติของหลวงพ่อเคยเป็น

เมื่อก่อน เขาเคยมาบวชอยู่นี่แหละ เคยเอาลูกไปทาน ศรัทธามันแรงกล้าเอาลูกไปทาน เอาภรรยาไปทาน เอาโรงสีไปทาน สมัยนั้น จนตำรวจที่เป็นญาติเอาปืนมายิงไม่ได้ยิงคน ยิงพระ ยิงขึ้นตรงหน้าจั่ว พวกนี้ถ้าเขาไม่รีบ

กำหนด มันจะเกิดศรัทธาขึ้นมาอย่างแรงกล้า

บางที ครูบาอาจารย์มีปัจจัยเท่าไหร่เอาให้หมด พอไม่มีอะไรให้ เลือดที่อยู่ในร่างกายก็เอาไปบริจาค ทั้งที่เพิ่งบริจาคมาไม่กี่วัน ไม่ถึงเดือนก็ไปบริจาคแล้ว จนหลวงพ่อได้เอ็ดเอาก็มี แต่นี้ต่อไปถ้าจะบริจาคโลหิตต้องผ่านหลวงพ่อเสียก่อน ถ้าไม่ผ่านหลวงพ่อแล้ว ห้ามบริจาคเด็ดขาด ก็บอกว่า ผมไม่มีอะไรจะทำบุญทำทาน มีแต่เลือดเท่านั้น ที่จะทำบุญทำทาน

หลวงพ่อไม่ห้ามหรอก การทำบุญทำทาน แต่ต้องให้มันครบกำหนดเสียก่อน มันอยู่ในเกณฑ์ที่จะบริจาคจึงจะให้บริจาค คือถ้าจะบริจาคบ่อยๆ ผลกระทบนี้ทำให้เลือดไปเลี้ยงระบบมันสมองไม่ทัน ทำให้เป็นบ้า

บางที ในขณะที่บิณฑบาตนี้แหละ ก็เลิกบิณฑบาตแล้ว มีอาจารย์รูปหนึ่งมาปฏิบัติอยู่นี้ พอดีสภาวะนี้มันเกิดขึ้นแล้วก็เลิกบิณฑบาต เดินจงกรม เดินไปเดินมาศรัทธามันแรงกล้า บางรูปถวายปัจจัยจนหมด มาปฏิบัติร่วมกันนี้ก็มี หน้าฤดูหนาวก็มี

หลวงพ่อเคยบอกว่า ท่านทั้งหลายปัจจัยที่มีอยู่ให้เก็บไว้ให้ดี เวลาจะกลับวัด ทางสำนักไม่มีปัจจัยถวายเป็นค่าพาหนะ เพราะท่านทั้งหลายคงจะทราบว่า สำนักนี้เป็น

อย่างไร ญาติโยมมาทำบุญทำทาน เขาจะถวายจตุปัจจัยไทยธรรมไหม เหตุนั้น ท่านทั้งหลายก็เก็บปัจจัยไว้ อย่าได้บริจาคจนหมด เวลากลับบ้านจะได้กลับไปได้อย่างสบาย

บางรูปถวายจนหมด บางทีหลังจากสวดออกอัพภานแล้ว ก็เข้ามาหาหลวงพ่อว่า หลวงพ่อๆ ผมขอปัจจัยกลับบ้านหน่อยครับ ไม่มีค่ารถกลับบ้าน หลวงพ่อก็บอกแล้วนี่บอกแล้วก็บอกอีก มีปัจจัยให้เก็บไว้เป็นค่าพาหนะกลับบ้าน เพราะทางสำนักไม่มีปัจจัยที่จะถวาย เพราะว่าแต่ละวัน ค่าน้ำปานะ ค่าอาหาร ก็ไม่พออยู่พอฉันอยู่แล้ว

ไม่เป็นไรหรอกท่าน นิมนต์อยู่จำพรรษาด้วยกันเสียก่อน เมื่อใดมีปัจจัยพอเป็นค่าพาหนะแล้วค่อยกลับบ้านก็ได้ ไม่เป็นไรหรอกอยู่จำพรรษา ๓ เดือน ออกพรรษาแล้วค่อยกลับบ้าน ถ้าอยู่ในภาคฤดูหนาว ก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอกท่าน นิมนต์อยู่ด้วยกันเสียก่อน ได้ปัจจัยเสียก่อนแล้วค่อยกลับ มันเป็นไปได้ ท่านทั้งหลายศรัทธามันกล้า

บางทีก็นึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์ ที่ได้อุตส่าห์พยายามแนะนำพร่ำสอน ให้ตนได้รู้ได้เข้าใจ โดยไม่นึกถึงความลำบากเหนื่อยยากของตนเองเลย บางทีก็อยากนำของ

ไปถวายครูบาอาจารย์ บางทีถ้าอยู่ครองฆราวาสก็อยาก ออกบวช อยากอยู่นานๆ ไม่อยากออกง่าย บางทีก็อยากไป อยู่ในที่สงัด อยากตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเต็มที่

บางทีก็เกิดศรัทธาเลื่อมใส เข้าใจว่าธรรมที่ตนปฏิบัติ อยู่นี้เป็นธรรมที่วิเศษที่สุดไม่มีธรรมอื่นที่จะเสมอเหมือน ได้ และก็เป็นธรรมะที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติ ได้บรรลุมรรคผล พระนิพพาน บางทีก็อยากไปประกาศ ไปโฆษณาให้ท่าน ทั้งหลายได้รู้ได้เข้าใจว่า สมัยนี้มรรคผลพระนิพพานยังมี อยู่ บางทีก็รู้สึกสำนึกในพระคุณของครูบาอาจารย์มาก

๖. ปัคคาหะ ความเพียร มีลักษณะดังนี้ คือ

๑) ขยันมากเกินไป ครูบาอาจารย์จะยุ(เร่งเร้าอีก) ไม่ได้ เพราะจะทำให้ลูกศิษย์ลูกหาเป็นบ้าได้ ข้อนี้สำคัญ นะท่านทั้งหลาย พอความเพียรเกิดขึ้นมา เราต้องมีสติ กำหนดให้มันทัน

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าความเพียรมันเกิด คือมัน คิดมาก นั่ง ๕ นาที คิดแต่งหนังสือจบเป็นเรื่องๆ นั่ง อยู่ ๕ นาที คิดไปร้อยเรื่องพันเรื่อง ถ้าอย่างนี้เรียกว่า ความเพียรมันเกิดขึ้นมาแก่กล้าแล้ว ถ้ามีความเพียรอย่าง เดียว สติสัมปชัญญะหย่อน **อาจจะทำให้เป็นบ้าได้**

ตัวอย่าง ท่านอาจารย์ที่มาจากอำเภอม่วงสามสิบ ในสมัยนั้น คิดมาก อยากเป็นผู้วิเศษ หลวงพ่อนั่งดูอยู่ นั่งเขียนหนังสืออยู่ เมื่อก่อนเวลาเดินจงกรม หลวงพ่อก็มานั่งอยู่ในห้องกัมมัฏฐาน ดูลูกศิษย์ลูกหาว่าเดินจงกรมถูกไหม การประพฤติปฏิบัติดำเนินไปในทางที่ดีไหม หลวงพ่อดูอยู่

อาจารย์รูปนั้น เดินจงกรมไปก็คุยไป คุยกับคนโน้น คุยกับคนนี้ เราก็ว่า พระองค์นี้มันแปลก ทำไมเป็นอย่างนี้ เดินไปสังเกตดู ก็รู้ว่าพระองค์นี้คิดว่า ตัวเองได้ **โทรจิต** แล้ว ได้หูทิพย์แล้ว พูดกับคนโน้นกับคนนี้ หลวงพ่อก็จับเลย จับไปกุฏิแล้วก็เอ็ดว่า

คุณ ที่คุณปฏิบัติมา ความรู้ที่คุณปฏิบัติได้นี้ มันเท่ากับหางอึ่งเท่านั้นนะ มันยังใช้ไม่ได้ ไป เข้าไปนอนอยู่ในห้องเสียก่อน

พอเข้าไปในห้องแล้วก็ปิดประตู แกล้งเอ็ดเอาแล้วก็ยัดเข้าห้องเลย พอเข้าห้องแล้วก็ปิดประตูล็อกกุญแจไว้ แกก็ทำเสียงดังโครมคราม พอดีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้วทำให้สมาธิมันตก พอสมาธิมันตก แกก็นั่งเงียบเราก็ค่อยเปิดออก แกก็เข้ามากราบขออภัย กราบขอโทษ ผมเข้าใจผิดว่า ผมได้บรรลุอย่างนั้นอย่างนี้

เหตุนั้น เป็นอย่างนี้นะ ท่านทั้งหลายพยายามสังวร

ระวังให้ดี บางทีก็ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง สู้ตาย หวังจะเอามรรคผลพระนิพพานให้ได้ บางทีก็ขยันลุกขึ้นปฏิบัติทั้งอดทน ไม่เกียจคร้าน ขยันอดทน มีความบากบั่นไม่ท้อถอย ไม่ต้องมีใครบอกใครเตือน ขยันขึ้นมาเองตามธรรมชาติ

บางทีก็มีความพยายามดี ประคองใจไว้มั่นคง ไม่ยอมเสียเวลา ไม่อยากพูดจากับใคร บางทีไม่ยอมหยุดยั้งในการปฏิบัติ อยากประพฤติปฏิบัติจริง ไม่อยากให้ใครมารบกวนให้เสียเวลา ความเพียรนั้นดีอยู่ แต่สติสัมปชัญญะมันหย่อน เลยทำให้จิตใจฟุ้งซ่านซัดส่ายไปตามอารมณ์นานาประการ

๗. อุปัฏฐาน สติเข้าไปปรากฏชัด มีลักษณะดังนี้

สติมากเกินไป ทำให้ผู้ปฏิบัตินึกถึงแต่เรื่องอดีต นึกถึงแต่เรื่องอนาคต ทิ้งอารมณ์ปัจจุบันเสียเป็นส่วนมาก บางทีนึกถึงแต่เรื่องอดีตที่ผ่านมา

บางทีก็นึกถึงอนาคต ผู้ปฏิบัติก็คิดว่า เราออกไปนี้ เราจะไปตั้งห้องกัมมัฏฐาน เราจะสอนกัมมัฏฐาน จะสอนให้ดี จะเทศน์ให้ดี บางทีคล้ายกับจะระลึกชาติหนหลังได้ บางคนก็ระลึกได้จริงๆ ชาติ ๑ บ้าง ๒ ชาติบ้างก็มี บางทีก็คิดอยากส่งเสริมการปฏิบัติให้ได้ผลและเจริญก้าวหน้า

ไปกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

๘. **ญาณะ ความรู้** มีลักษณะดังนี้ คือ

๑) มีความรู้ทางด้านปริยัติเข้าผสมกันกับด้านปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานแล้ว

๒) ชอบวิพากษ์วิจารณ์อารมณ์ต่างๆ เช่น พองเป็นเกิด ยุบเป็นดับ เป็นต้น

๓) นึกถึงหลักฐานที่ตนเองได้ศึกษาเล่าเรียนได้ปฏิบัติจากสำนักครูบาอาจารย์ เอามาเปรียบเทียบกันว่าจะตรงกันไหม หรือมันขัดแย้งกันที่ตรงไหน กัมมัฏฐานที่หลวงพ่อสอนอยู่ในขณะนี้มันถูกไหม อะไรทำนองนี้ ชอบหาหลักฐานที่ตนได้เรียนมาได้เคยประพฤติปฏิบัติมา

ส่วนมากท่านนักปฏิบัติ ปฏิบัติมาถึงตรงนี้ โดยมากผู้ปฏิบัติไม่ได้ปัจจุบันธรรม เป็นจินตาญาณ คือเป็นความรู้ที่นึกที่คิดขึ้นมาเอง ไม่ใช่วิปัสสนา เข้าใจว่าเป็นวิปัสสนา แต่ที่จริงไม่ใช่วิปัสสนา เป็น **วิปัสสนึก** คือ **นึกเอาเอง**

๙. **อุเบกขา ความวางเฉย** มีลักษณะ ดังนี้

๑) ใจเฉยๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ใจหลงๆ ลืมๆ พองยุบก็มัวๆ บางครั้งไม่เห็นอาการพองอาการยุบเลย บางทีก็ใจลอยๆ เลือนๆ คล้ายกับว่าไม่ได้นึก ไม่ได้คิดอะไร

นั่งก็เหม่อไป เดินจงกรมก็เหม่อไป คล้ายกับไม่ได้กำหนด คล้ายกับไม่ได้คิดอะไรเลย บางครั้งเห็นอาการพองอาการยุบ แต่บางครั้งก็ไม่เห็นอาการพองอาการยุบ มีแต่หนังท้องตึงอยู่ตลอดเวลา

บางทีก็ไม่กระวนกระวายใจ จิตสงบดี บางทีก็ไม่ฟุ้งซ่านหงุดหงิด ไม่อยากได้ดิบได้ดีอะไรทั้งสิ้น เมื่อก่อนโน้น อยากเป็นโน้นอยากเป็นนี้ อยากได้โน้นอยากได้นี้ แต่เมื่อประพฤติปฏิบัติมาถึงตรงนี้ จะรู้สึกไม่อยากได้ดิบได้ดีอะไร แม้แต่อารมณ์ดีชั่ว ก็ไม่ปรากฏรบกวนได้เลย นั่งปฏิบัติอยู่ในห้องกัมมัฏฐาน สามารถปฏิบัติพระกัมมัฏฐานได้สบายๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย แต่ไม่ได้กำหนด ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ เป็นส่วนมาก

บางทีรู้สึกคล้ายกับว่ากิเลสไม่มี คล้ายกับว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงมันดับไป สูญไป จากขันธสันดานแล้ว คล้ายกับเราได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว บางทีก็พูดว่าตัวเองได้บรรลุพระอรหันต์จริง

มีอาจารย์รูปหนึ่งมาประพฤติปฏิบัติด้วยกัน เวลามีครูบาอาจารย์มาจากที่โน้นจากที่นี้ จะไปคุยอวด

ตัวเองว่า การปฏิบัติเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ รูปนั้นได้ขั้นนั้น รูปนี้ได้ขั้นนี้ รูปนั้นได้โสดาบัน รูปนั้นได้สกทาคามี รูปนั้นได้อนาคามี ว่าไปว่ามา สำหรับผมนั้น ๒ (ขั้นแล้ว) คือหมายความว่า ตัวเองได้บรรลุสกทาคามีแล้ว คือชอบพูดมาก คล้ายกับตนเองได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว

๑๐. นิกันติ ความใคร่ มีลักษณะดังนี้

๑) มีความใคร่ในอารมณ์ต่างๆ เช่นว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็มีความใคร่ ความพอใจในอารมณ์นั้น บางทีก็มีความใคร่ความพอใจในแสงสว่าง ในปีติ ในความสงบ ในความสูญในศรัทธา ในความเพียร ในความคิด ในความรู้ ในอุเบกขาตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

บางทีก็มีความใคร่ในนิมิตต่างๆ เช่น นั่งไปเห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ ก็อยากเห็นอีก หายไปแล้วก็อยากเห็นอีก แล้วนั่งกัมมัฏฐานไป เห็นพ่อเห็นแม่ที่ตายไปแล้วก็อยากเห็นอีก หายไปแล้วก็อยากเห็นอีก สมเป็นอุปกิเลสแท้ที่จริง สิ่งทั้งปวงดังกล่าวมาแล้วนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นของไม่ดีนะ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เป็นของดีอยู่ และก็เกิดจากความประณีตของจิต

เมื่อใดจิตของเรามีสมาธิแล้ว เมื่อนั้นนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการ คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็เกิดขึ้นในจิตในใจของเราไม่ได้ หรือพูดง่ายว่า ในขณะนั้นกิเลสตัณหามันครอบงำจิตใจของเราไม่ได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันครอบงำจิตใจของเราไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจของเราก็เป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา

เมื่อจิตของเราเป็นอิสระแล้ว มันสร้างสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นให้เกิดขึ้น หลวงพ่อจึงว่า **นี้เป็นอาการของจิต** จิตแสดงปฏิกิริยาขึ้นมา แสดงปรากฏการณ์ขึ้นมา ท่านจึงกล่าวว่า เป็นอุปกิเลส เป็นสิ่งที่ขัดขวาง หรือกั้นกางการประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ไม่ได้ผล ที่จัดว่าเป็นอุปกิเลส เพราะเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุแล้ว ได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานแล้ว ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

ร้อยทั้งร้อย ท่านทั้งหลาย หากว่าเราไม่มีครูบา-อาจารย์อยู่ใกล้ๆ จะเข้าใจผิด ท่านทั้งหลายลองย้อนหลังจะนึกถึงสภาวธรรมที่หลวงพ่อได้นำมาบรรยายให้ฟังนี้

ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจผิด บางรูป ๕ ปี ปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ได้ผล ก็เพราะว่ามาหลงติดอยู่ในญาณนี้ บางรูปฏิบัติ ๑๐ ปี ๒๐ ปี บางรูป ๓๐ พรรษา

บางรูปตั้ง ๔๐ พรรษาที่มาอยู่กับหลวงพ่อ จะเป็น ๔๐ พรรษาหรือ ๕๐ พรรษาอย่างนี้ก็มี มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่กับหลวงพ่อ ท่านก็บอกว่า ท่านได้บรรลุธรรมอย่างโน้น บรรลุธรรมอย่างนี้ แต่ว่าพอเราสอบเข้าไปๆ สอบเข้าไปเรื่อยๆ ถามไปๆ ผลสุดท้ายยังไม่ได้บรรลุธรรมอะไรเลย ตกอยู่ในอำนาจของอุปกิเลสดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะสภาวะที่นำมาบรรยายนี้ มันน้อยนิดเดียว ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ สภาวะที่ยังไม่เล่านั้น ยังมีมากกว่านี้ แต่ให้เราเปรียบเทียบเอาว่าอะไรเป็นอะไร เปรียบเทียบเอา

สรุปแล้วว่า ผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ไม่สามารถที่จะได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานนั้น ส่วนมากมาติดอยู่ในสภาวะของอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ **ถ้าจะเป็นบ้าก็เป็นอยู่ตรงนี้ จะฆ่าตัวตาย ก็มาฆ่าตัวตายอยู่ตรงนี้**

ตัวอย่าง **หลวงปู่ทูล** เวลาปฏิบัติ สภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นมา ท่านว่าท่านได้เป็นพระอรหันต์แล้ว เวลาจะแนะนำ

เตือนอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า อย่ามาแนะนำผมซิ ผมเป็นพระอรหันต์แล้ว คุณยังเป็นปุถุชนอยู่ เวลาทานยาปวดหายนั้น ใช้ ๕ ซอง ฉีกรวมกันเลย เมื่อฉีกรวมกันแล้วก็ฉันทีเดียว เราก็บอกว่า หลวงปู่อย่าฉันมากเกินไป มันบีบหัวใจ คุณเป็นพระอรหันต์หรือ คุณยังเป็นปุถุชนอยู่ คุณจะมาสอนพระอรหันต์อย่างฉันได้อย่างไรว่าเลย

อีกอาจารย์หนึ่ง **อาจารย์วิเชียร** อยู่ถ้ำพวงเมื่อก่อนสภาวะเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาแล้ว คิดว่าจะไปนิพพานเดี๋ยวนี้นิพพานอยู่ใกล้ จะไปนิพพาน ผลสุดท้าย ก็เอามีดโกนมาเชือดคอตัวเองตาย มันเป็นอย่างนี้

เวลาประพฤติปฏิบัติ ถ้าจะเสียก็เสียอยู่ตรงนี้ ถ้าจะเป็นบ้าก็เป็นบ้าอยู่ตรงญาณนี้ จะฆ่าตัวตาย ส่วนมากก็เป็นอยู่ตรงญาณนี้ แต่ถ้าว่ามันผ่านสภาวะดังกล่าวมาแล้วข้างต้นไปได้ คนนั้นก็มีหวังได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานในชาตินี้ ถ้าไม่ประมาท

แต่ที่ท่านจัดว่า เป็นอุปกิเลสเครื่องขัดขวางไม่ให้บรรลุมรรคผลพระนิพพานนั้น ก็เพราะว่า เมื่อประพฤติปฏิบัติมาถึงนี้ เกิดตัณหา มานะ ทิฏฐิ คือตัณหา มานะทิฏฐิมันเกิดร่วม ตัณหาคือความทะยานอยากอย่างแรง

กล้า นึกว่าตนได้สำเร็จแล้ว มานะคือความถือตัว ทิฏฐิ คือความเห็นผิด มานะทิฏฐิ ความเห็นผิดเป็นเหตุถือตัว ว่าตนได้บรรลุแล้ว ตนได้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน แล้ว

เวลาทำกัมมัฏฐานไป บางรูปเวลาสภาวธรรมมัน เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนไปๆ ท่านมาบอกว่า หลวงพ่อผมได้ สมาบัติ ๘ แล้ว ผมได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานแล้ว ผมได้อรูปฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ แล้ว อย่างนี้ ก็มี คือมันสำคัญผิด ทั้งๆ ที่ว่า ตั้งใจว่าจะไม่ให้มันหลงผิด เป็นเด็ดขาด แต่เมื่อมันเกิดขึ้นมาจริงๆ มันหลงผิดนะ ท่านทั้งหลาย

ทุกสิ่งทุกอย่างคล้ายกับเป็นความจริง เช่น ปรจิตต-ญาณ คือ รู้วาระจิตของผู้อื่น รู้ความคิดของผู้อื่น รู้ใจ ของผู้อื่น เวลามันเกิดขึ้นมาคล้ายกับว่า เราได้บรรลุจริงๆ คนโน้นเดินมา คนนี้มาหา เขายังไม่มาถึง ทางนี้รู้ก่อนแล้ว พอดีมาถึงก็ทักเอาเลย คุณเป็นอย่างนี้นะ คุณพูดอย่างนี้ นะ มันรู้เลย คล้ายกับว่าเราได้บรรลุแล้ว

แต่พอดีสภาวะมันเสื่อมลงไป ไม่ได้อะไรเลย ไม่มี อะไรเลย มันหลอกตัวเอง สรุปแล้วว่าสภาวะทั้งหลาย ทั้งปวงดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ มันดีอยู่ สภาวะนี้เกิดขึ้น

จากความบริสุทธิ์ของจิต เมื่อจิตบริสุทธิ์ขึ้นมาแล้ว ไม่ได้อยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา มันก็สร้างปรากฏการณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

แต่ที่ท่านเรียกว่าเป็น **อุปกิเลส** เพราะเมื่อมัน (อุปกิเลสนี้) เกิดขึ้นมาแล้ว ตัณหา มานะ ทิฏฐิ มันเกิดพร้อม เมื่อตัณหา มานะ ทิฏฐิ มันเกิดพร้อม ตัวอวิชชาก็เกิดขึ้นมาด้วย อุปาทานมันก็เกิดขึ้นมาด้วย ผลสุดท้ายทำให้หลงผิด

แต่ถ้าสภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นมาแล้ว เราไม่หลงผิด **อะไรเกิดขึ้นมาเราก็กำหนด รู้หนอๆ อะไรเกิดขึ้นมา ก็กำหนดรู้แล้วก็ปล่อยวาง กำหนดรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่จัดเป็นอุปกิเลส** และไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่ขัดขวางกั้นกางการบรรลุมรรคผลพระนิพพาน ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจตามนี้

และต่อไปท่านทั้งหลาย มีสภาวะอย่างหนึ่งที่จะพึงสังวร คือเมื่อมันเกิดสภาวะอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว ทำให้เกิดความกลุ้มใจ ระวังให้ดี เกิดกลุ้มใจ อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น เลิกทำกัมมัฏฐานต่อไป อยากกลับวัด อยากกลับบ้าน ขี้น้อยใจ ครูบาอาจารย์ทำไม่ถูกใจ บางทีครู

บาอาจารย์พูดนิดพูดหน่อย ก็ไม่พอใจ โกรธ บางทีก็ร้องไห้อยู่เป็นวันๆ

มีพระกัมมัฏฐานรูปหนึ่ง ที่มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่นี้ เวลาสภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นมา ก็เดินไปสอบอารมณ์คนโน้นบ้าง เดินไปสอบอารมณ์คนนี้บ้าง เดินไปถามคนโน้น เดินไปถามคนนี้ แนะนำผู้นั้น แนะนำผู้นี้ เดินจงกรมแล้วก็เทศน์ให้เพื่อนฟังไปด้วย เดินไปเทศน์ไปๆ

หลวงพ่อก็เลยไปแนะเอาว่า คุณ ตอนนี้เรามาปฏิบัตินะ ตอนนี้เรามาปฏิบัติ เรายังไม่อยู่ในขั้นที่จะแนะนำผู้อื่นให้ออกจากห้องกัมมัฏฐานเสียก่อนเถอะ แล้วค่อยเทศน์แล้วค่อยสอน เดี๋ยวเขาจะเข้าใจผิด จะทำให้การปฏิบัติของเรามันเดินช้า โกรธขึ้นเป็นฟืนเป็นไฟเลย วันนั้นไม่ทำกัมมัฏฐานเลย นั่งร้องไห้ตลอดทั้งวันเลย นั่งร้องไห้ตลอดทั้งวัน ตอนเย็นจะทำวัตรอย่างนี้แหละ ไปเตือนสติ เขาก็รู้สึกตัวขึ้นมา มันเป็นอย่างนี้

บางทีก็ข้ามกำแพงไปเลย บางทีไม่บอกครูบาอาจารย์ไปเลย มันก็น่าน้อยใจเหมือนกันนะ ก็เหมือนกันกับที่เราอยู่ด้วยกันในขณะนี้แหละ เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ก็เอาใจใส่ทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการ แต่เวลา

จะไป ไม่บอกครูบาอาจารย์เลย ขึ้นรถไปเลย บางทีไม่ขึ้นรถดอก เดินออกไปตามทางดำเลย เวลามารวมกัน ถามว่าองค์นี้ไปไหน องค์นี้อยู่ไหน ถามกัน ตามหากัน ถึงกับนั่งรถ เหมารถตามหากันก็มี

สภาวะอย่างนี้มันสำคัญนะท่านทั้งหลาย ทำให้อยากออก อยากหนี อยากเลิก อยากหยุด ใจน้อยก็ใจน้อย กลุ้มใจก็กลุ้มใจ เดินจงกรมก็ไม่อยากเดิน บางทีเดินจงกรมก็เดินเฉยๆ ไม่กำหนด นั่งก็ไม่อยากนั่ง บางทีนั่งก็นั่งเฉยๆ ไม่อยากกำหนด บางทีนั่ง บางทีนอน บางทีลุก บางทีไปโน้นไปนี้

สภาวะอย่างนี้ เป็นสภาวะที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายจะต้องทำความเข้าใจ ต้องรู้จักอดรู้จักทน รู้จักข่มจิตข่มใจ ลักษณะที่เป็นเช่นนี้เป็นลักษณะของ **อวิชชาปฏิจจสมุปบาท** คือ**ความโง่เป็นเหตุให้เกิดสังขาร** แต่เรากำหนดไม่ทัน มันจึงสร้างปรากฏการณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นพึงระวังให้ดี

เอาล่ะ เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ** มาบรรยายถวายความรู้แด่ท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตา ลูกพระ ลูกเณร

ลูกชีทั้งหลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มาบรรยายโดยสังเขปกถา พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา และเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของโยคีบุคคลผู้บำเพ็ญพระกัมมัฏฐาน อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้บรรลุสามัญญผล

แต่โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ บางข้อหรือบางหมวด ได้บรรยายโดยพิสดารไปแล้ว สำหรับวันนี้จะได้นำมาบรรยายทั้ง ๓๗ ข้อ เมื่อธรรมะทั้ง ๓๗ ข้อ จะบรรยายให้จบวันเดียว จึงต้องบรรยายโดยสังเขปกถา พอให้รู้แนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติ

ธรรมะที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ย่อมประชุมพร้อม เมื่อวิปัสสนาเกิดสมบูรณ์ ในโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเทศนาวิธีอย่างพิสดารอันเป็นทางไปสู่พระนิพพาน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหมวดธรรม ๗ หมวดคือ

๑. หมวดสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ สติเจตสิกหนึ่งดวงที่ควบคู่อยู่กับ กายานุปัสสนา ๑ เวทนานุปัสสนา ๑ จิตตานุปัสสนา ๑ ธัมมานุปัสสนา ๑ อันเป็นที่ตั้งของสติ

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณากายอยู่เนืองๆ ด้วยมีสติเป็นที่ตั้ง เพื่อประหาน**สุภสัญญา** อันเป็นสัญญาวิปลาส มีสติรู้ทันในอิริยาบถใหญ่น้อย คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียดเป็นต้น ตลอดถึงพิจารณาให้เห็นให้รู้ว่าร่างกายนี้ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าดู ไม่น่ารัก ไม่น่าชม เป็นอสุภะแท้ๆ ดังนี้เป็นต้น แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาพระไตรลักษณ์ของรูปนาม เห็นความเกิดดับชัดด้วยปัญญาผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพ่งพิจารณาเวทนาเนืองๆ ด้วยมีสติรู้ทันเป็นที่ตั้ง สุขก็รู้ทัน ทุกข์ก็รู้ทัน อุเบกขาไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆ ก็รู้ทัน เพื่อประหาณวิปลาสในการเสวยสุข เสวยทุกข์ เสวยอุเบกขา ว่ามีความสุขความสบาย น่าชอบ น่าอยากได้ เป็นต้น

ตัณหาที่ประกอบกับเวทนาทั้งหมด เรียกว่า **สุขวิปลาส** เมื่อใดมีสติกำหนด ก็จะได้รู้การเสวยอารมณ์ต่างๆ ว่า หามีความสุขไม่ มีแต่ทุกข์ทนไม่ได้ทั้งนั้น ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ วิปัสสนาเห็นแจ้งชัดในนามเวทนาว่าเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ ด้วยมีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นปัจจัย

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิตตัวเองอยู่เนืองๆ ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะเป็นต้นก็รู้ทัน ก็รู้ได้ว่า จิตนี้เกิดแล้วดับสูญหายไปทุกขณะเหมือนกับฟ้าแลบหาเที่ยงไม่ ถอนนิจจสัญญา ประหาณนิจจวิปลาส ความเห็นว่าจิตนี้เป็นของเที่ยง ต้องเกิดดับรับอารมณ์ต่างๆ อยู่ทุกขณะ วิปัสสนาเห็นแจ้งชัด ด้วยพระไตรลักษณ์ฉะนั้นแล้ว ญาณก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ เพราะอาศัยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเบื้องต้น

ง. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตั้งสติพิจารณาธรรมเนืองๆ อยู่ว่า ธรรมนี้สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติรู้ทันจนเกิดปัญญา เห็นอนัตตาธรรมประหาณอัตตสัญญา ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน อันเป็นอัตตวิปลาส คือถือว่าเป็นอัตตา เป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เป็นสัตว์ ตัวเรา ตัวของเรา มีอยู่เสมอ มีสติรู้ทันในนิวรณ์ ๕ ประการก็ดี ในอุปาทานขันธ์ ๕ ก็ดี ด้วยอาศัยสัมมัปปธาน เพียรพิจารณาจนเกิดปัญญา มีโพชฌงค์ทั้ง ๗ เข้าประกอบ

รู้อริยสัจ ๔ เห็นแต่รูปธรรมนามธรรม ว่ามีการเกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้เลย ก็รู้ว่าอัตตาตัวตนนี้ไม่มี มีแต่ธรรมคือรูปธรรมและนามธรรมรวมกันอยู่เท่านั้น และรูปธรรมนามธรรมนี้ ก็เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ เพราะอาศัยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นปัจจัย จึงพ้นโลกีย์ได้ด้วยวิโมกข์ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. หมวดสัมมัปปธาน ๔ ได้แก่ วิริยเจตสิก ๑ ดวง ที่ควบคุมให้เกิดความเพียร และในหมวดนี้ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร เหตุนั้นก็ขอบรรยายโดยสังเขป คือ

ก. สังวรปธาน เพียรระวังมิให้บาป มิให้อกุศลเกิดขึ้นในขันธสันดานของตน เพียรมิให้อกุศลใหม่เกิดขึ้น อกุศลเก่าก็จะน้อยลงไปตามลำดับ

ข. ปหานปธาน เพียรละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป

ค. ภาวนาปธาน เพียรเพื่อให้กุศลเกิดขึ้น

ง. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไป

สัมมัปปธาน นี้มีอธิบายว่า วิริยะเพียรตั้งสติรู้ทันต่อปัจจุบันธรรมของรูปนามทุกขณะ เมื่อรู้ทันขณะใด ก็ชื่อว่าได้ปิดกั้นมิให้อกุศล คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไหลเข้ามาตามทวารทั้ง ๖ ได้ ส่วนอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคสันดาน ก็เกิดขึ้นไม่ได้ มีสติอันประกอบอันเป็นจอมของกุศลเกิดขึ้น กุศลธรรมเหล่าอื่นก็เกิดขึ้น ชื่อว่ากุศลธรรมเจริญขึ้น

การเพียรตั้งสติรู้ทันปัจจุบันบ่อยๆ นั่นเอง เป็นการรักษากุศลธรรมให้ทรงอยู่ อาศัยความเพียรเป็นบรรทัดฐานให้เกิดวิปัสสนาปัญญา รู้แจ้งชัดในรูปในนามธรรม เกิด

ดับๆ อยู่เสมอ มีลักษณะไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์

ผู้เห็นอนิจจังชัด ก็พ้นโลกีย์ด้วยอนิมิตตวิโมกข์ ผู้เห็นทุกขังชัด ก็พ้นโลกีย์ด้วยอัปปณิหิตวิโมกข์ ผู้เห็นอนัตตาชัด ก็พ้นจากโลกีย์ด้วยสุญญตวิโมกข์ เพราะอาศัยสัมมัปปธานทั้ง ๔ ประการดังกล่าว

๓. **หมวดอิทธิบาท ๔** คือ ธรรมเป็นเหตุของความสำเร็จ เป็นทางแห่งความสำเร็จซึ่งโลกุตระ ได้แก่

ก. ฉันทะ ความพอใจในทางโลกุตระ

ข. วิริยะ ความเพียรในทางโลกุตระ

ค. จิตตะ ความเอาใจใส่ในทางโลกุตระ

ง. วิมังสา ความใคร่ครวญ รู้แจ้งในทางโลกุตระ

อิทธิบาทธรรม ในส่วนโพธิปักขิยธรรมนี้ ได้แก่ ฉันทเจตสิก วิริยเจตสิก กุศลจิต และปัญญาเจตสิก รวมทั้งจิตและเจตสิกนี้ เป็นกำลังให้สำเร็จ โดยมีฉันทะพอใจใน**อมตบท** ทางไปสู่พระนิพพาน คือมีสติรู้ทันปัจจุบันธรรม รู้ทันนามธรรมรูปธรรม เพียรตั้งสติอยู่เสมอ เอาใจจดจ่ออยู่กับรูปนามในทุกขณะ จนเกิดปัญญาวิมังสา เห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม จนกระทั่งผ่านญาณ ๑๖ ได้

พระนิพพานเป็นอารมณ์ พ้นจากโลกีย์ด้วยวิโมกข์ ๓ อันใดอันหนึ่ง เนื่องมาจากอิทธิบาทธรรมนี้เป็นมูลเหตุ

๔. **หมวดอินทรีย์ ๕** คือธรรมที่เป็นใหญ่ ปกครองกุศลธรรมทั้งปวง คือ

ก. สัทธินทรีย์ ได้แก่ สัทธาเจตสิก เป็นอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในความเชื่อความเลื่อมใสตัดสินใจเด็ดเดี่ยว ไปสู่แดนโลกุตระคือพระนิพพาน เชื่อมต่อทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข. วิริยินทรีย์ ได้แก่ วิริยเจตสิก เพียรปฏิบัติวิปัสสนาด้วยความเป็นใหญ่ เป็น**จอมวีระ**แกล้วกล้า เพื่อให้บรรลุโลกุตระ

ค. สตินทรีย์ ได้แก่ สติเจตสิก ที่เป็นใหญ่ปกครองในความระลึกได้ และรู้ทันปัจจุบันธรรมของรูปนาม เพื่อจะนำกุศลอันเป็นมรรคาไปสู่โลกุตรธรรม

ง. สมาธินทรีย์ ได้แก่ เอกัคตาเจตสิก ที่ปกครองความเป็นใหญ่อยู่ในการทำหน้าที่ให้รู้แต่อารมณ์เดียว โดยไม่เผลอจากปัจจุบันธรรม จนให้ถึงโลกุตรธรรม

จ. ปัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ทำหน้าที่ปกครอง เป็นใหญ่อยู่ในความเห็นแจ้งรู้จริงในไตรลักษณ์

ของรูปธรรมนามธรรม ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพาน เป็นอารมณ์ พ้นโลกีย์ได้ด้วยวิโมกข์ ๓ อันใดอันหนึ่ง เพราะอาศัยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัย จึงเป็นอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ปกครอง**สหชาตธรรม**ใน โพธิปักขิยธรรมให้สมบูรณ์ ส่งให้แก่โลกุตรธรรม ไกลจากทุกข์ทั้งปวงได้

๕. หมวดพละ ๕ คือ กำลังธรรมที่เป็นกุศลฝ่าย โพธิปักขิยธรรม จะนำข้ามห้วงมหรรณพภพสงสาร หรือ เป็นแม่ทัพที่จะรบกับข้าศึกคือกิเลสให้พินาศไป สิ้นสูญไป ด้วยกำลัง ๕ ประการคือ

ก. สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา เชื่อต่อปฏิปทาทาง ปฏิบัติทางไปพระนิพพาน ได้แก่เชื่อในทางพระวิปัสสนา-กัมมัฏฐานนั่นเอง

ข. วิริยพละ กำลังคือความเพียรอันแกล้วกล้า ที่จะ ปฏิบัติทำสติให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันธรรมรูปนาม สามารถ ปราบปรามข้าศึกคือกิเลสให้สิ้นสูญไป เพื่อรู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งโลกุตรธรรม

ค. สติพละ กำลังคือสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูป นาม เว้นโมหะตัวเผลอตัวหลงเสีย เพื่อเป็นปัจจัยแก่มรรค

ผลนิพพาน

ง. สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ มีสติมั่นคงไม่เผลอแน่วแน่ในปัจจุบันธรรมทุกขณะ เพื่อจะเป็นกำลังอันเยี่ยมที่จะก้าวไปสู่โลกุตรธรรม

จ. ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา ความรู้ในปัจจุบันธรรม อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เห็นลักษณะของรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ พ้นจากโลกีย์ด้วยวิโมกข์ ๓ อันใดอันหนึ่ง โดยมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นกำลังสนับสนุน

๖. หมวดโพชฌงค์ ๗ คือองค์แห่งความตรัสรู้ ได้แก่ เจตสิก ๗ ดวง อันเป็นองค์อริยมรรคปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดในโลกุตรธรรม คือ

ก. สติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ สติเจตสิก ที่ประกอบเป็นองค์แห่งความรู้รูปธรรมนามธรรม และโลกุตรอารมณ์ทุกขณะของความเป็นไปแห่งกุศลจิต

ข. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่เป็นองค์แห่งความรู้รูปธรรมนามธรรม และโลกุตรอารมณ์ทุกขณะของความเป็นไปแห่งกุศลจิต

ค. วิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ วิริยเจตสิกที่เป็นองค์

แห่งความเพียร คือรู้ในรูปธรรมนามธรรม เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผ่านญาณจนถึงมัคคญาณผลญาณ

ง. ปีติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปีติเจตสิกที่เป็นองค์ประกอบความรู้กับรูปธรรมนามธรรม และประกอบกับมัคคจิตผลจิต มีความอิ่มใจเหมาะใจเป็นลักษณะ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์

จ. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัสสัทธิเจตสิก ความสงบ เป็นองค์ประกอบกับความรู้ในวิปัสสนาและโลกุตรปัญญา ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์

ฉ. สมาธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ เอกัคตาเจตสิก อันประกอบกับองค์ความรู้รูปนามโดยไตรลักษณ์ และประกอบกับมัคคจิต โดยพระนิพพานเป็นอารมณ์อันเดียว เป็นสมาธิ

ช. อุเปกขาสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก ความเป็นกลาง ประกอบกับความรู้รูปนาม มีญาณความรู้รูปนาม แล้ววางเฉยต่อสหชาตธรรม ที่เกิดพร้อมกับวิปัสสนามีญาณะความรู้เป็นต้น จนผ่านญาณ ๑๖ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ มีโลกุตรจิตเข้าประกอบกับองค์ธรรมนั้นๆ สามารถที่จะให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงซึ่ง

โลกุตระคือมรรคผลนิพพาน

๗. **หมวดมรรค ๘** คือหนทางไปสู่พระนิพพาน ได้แก่เจตสิกธรรม ๘ ดวง รวมเรียกว่า อัฏฐังคิกมรรค หรือมรรคสามัคคี ความประชุมพร้อมองค์ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ ย่อมมีในโลกุตรจิต เกิดขึ้นในขณะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ

ก. สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก เกิดวิปัสสนาญาณเห็นรูปนามเกิดดับอยู่เสมอ ทั้งเห็นพระนิพพานด้วยมัคคจิตได้ง่าย

ข. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่ วิตกเจตสิก ยกรูปนามขึ้นสู่พระไตรลักษณ์อันใดอันหนึ่ง ให้ทันพร้อมกับรูปนามดับไป ว่าเป็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา

ค. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วิรตีคือสัมมาวาจาเจตสิก จะพูดหรือไม่พูดก็ตาม เว้นพูดผิดอยู่เสมอ มีสติอยู่ทุกขณะ

ง. สัมมาอาชีวะ เป็นอยู่ชอบ ได้แก่ วิรตี คือสัมมาอาชีวะเจตสิก ที่เว้นจากการพูดผิดและทำงานผิด ที่เกี่ยวกับอาชีพ มีการดำรงชีพไปในการบริโภคอาหาร

เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ด้วยการมีสติอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอยู่ชอบ

จ. สัมมาวายามะ เพียรชอบ ได้แก่ วิริยเจตสิก คือ เพียรตั้งสติ รู้ทันปัจจุบันธรรมบ่อยๆ นั่นเอง

ฉ. สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สติเจตสิกที่รู้ทันปัจจุบันธรรมรูปนามทุกขณะ

ช. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ เอกัคตาเจตสิก ที่มีสติรู้ทันปัจจุบันธรรมของรูปนาม ไม่เผอเรอ และประกอบกับอริยมัคคจิตได้ด้วย คือมั่นอยู่ในอารมณ์พระนิพพานเป็นอันเดียว พ้นจากโลกีย์ด้วยวิโมกข์ ๓ อันใดอันหนึ่ง

รวมโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวด มีจำนวน ๓๗ ประการ ย่อมเกิดบริบูรณ์ได้เฉพาะในโลกุตรจิตเท่านั้น แต่วิตกเจตสิก และ ปีติเจตสิก ทั้งสองนี้บางทีไม่ได้เกิดขึ้นในโลกุตรธรรมก็มี

เมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติในวิสุทธิ ๕ ประการ ที่เป็นโลกียะอยู่นั้น โพธิปักขิยธรรมก็เกิดได้บ้าง ตามฐานะที่ควรได้ควรเป็น เช่น จิตเป็นญาณวิปปยุตปัญญาย่อมไม่เกิด จิตเป็นทุติยฌาน วิตกวิจาร ย่อมไม่เกิด เป็นต้น

รวมโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ เป็นธรรมะที่จะให้ผู้ประพฤติอยู่ในโพธิปักขิยธรรมนี้ บรรลุอริยมรรคอริยผล ถึงฝั่งคือพระนิพพาน

หากว่าการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานของเรา เว้นจากโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุถึงฝั่งคือพระนิพพานได้ และในขณะที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเป็นพระโสดาบันก็ดี พระสกทาคามีก็ดี พระอนาคามีก็ดี เป็นพระอรหันต์ก็ดี หากว่าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ไม่รวมกัน หรือว่ารวมกันไม่พร้อม ก็ไม่สามารถที่จะได้บรรลุหรือตรัสรู้ได้

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะถือว่ายากก็ยาก ถือว่าง่ายก็ง่าย ที่ว่ายากก็หมายความว่าเราไม่ตั้งสติกำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้ติดต่อกัน โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ ก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อไม่มีโอกาสเกิดขึ้นพร้อมกัน เราก็ไม่ได้บรรลุ เพราะขาดองค์คุณสมบัติ

อุปมาแล้ว ก็เหมือนกับผู้แทนราษฎร สมมติการประชุมสภาเขาต้องการสมาชิกเข้าประชุม ๓๐๐ คน แต่ไปประชุมเพียง ๑๐๐ คน ก็ไม่สามารถประชุมได้

เพราะขาดองค์ประชุม อย่างน้อยก็ต้องครึ่งหนึ่งจึงประชุมได้ หรือสมมติว่า วันนี้เขาต้องการประชุมคณะรัฐมนตรีผู้บริหารประเทศชาติบ้านเมือง เขาต้องการรัฐมนตรีทุกๆ กระทรวงอย่างนี้ แต่รัฐมนตรีไปประชุมเพียง ๔ หรือ ๕ กระทรวงเท่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะประชุมได้ ข้อนี้ฉันใด

เวลาที่โยคีบุคคลมาประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ต้องการโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ให้รวมกัน **เป็นมรรคสามัคคี** และการรวมกันนี้ไม่เหมือนกันกับการประชุมสภาผู้แทนราษฎร หรือประชุมคณะรัฐมนตรีผู้บริหารบ้านเมือง คือ **โพธิปักขิยธรรมต้องครบทุกข้อจึงจะใช้ได้ จึงจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันขึ้นไป จนถึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์**

แต่ที่จริง เวลาเราประพฤติปฏิบัตินั้นโพธิปักขิยธรรมก็รวมกันอยู่ แต่รวมไม่พร้อม ที่เราปฏิบัติทุกวันๆ ก็จะรวมกันอยู่ บางทีก็รวมกัน ๑๐ ข้อ ๑๕ ข้อ หรือ ๒๐ ข้อ ๒๕ ข้อ แต่ไม่ถึง ๓๗ ข้อ ก็ไม่สามารถถึงจุดหมายปลายทางได้

ทีนี้เราจะทำอย่างไร จึงจะทำให้ธรรมะทั้ง ๓๗ ประการ เข้ามารวมพร้อมกันได้

ถ้าจะพูดในหลักปฏิบัติแล้วก็ไม่ยาก คือขอให้เราทั้งหลาย ตั้งสติกำหนดให้ติดต่อกันไป อย่าชะล่าใจ พยายามกำหนดอิริยาบถใหญ่น้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม ขอให้กำหนดติดต่อกันไป พยายามเอาสติปักลงจนถึงที่เกิดที่ดับของรูปของนาม หากว่าเรากำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ให้ติดต่อกันได้เมื่อไร โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ก็สามารถที่จะเกิดขึ้นพร้อมกันได้

อีกอย่างหนึ่ง โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ ถ้าว่าเราอยู่ในขั้นโลกีย์จะไม่รวมกัน รวมกันไม่หมด รวมกันไม่พร้อม ไม่สามารถจะเป็นมรรคสามัคคีได้ แต่ถ้าขณะใดจิตของเราเข้าสู่มัคควิถี สมมติว่าเราปฏิบัติครั้งแรก ยังไม่บรรลุอริยมรรคอริยผลอะไรเลย พอดีผ่านวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ญาณที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ขึ้นไป จนถึงสังขารุเปกขาญาณ เมื่อออกจากสังขารุเปกขาญาณแล้ว จิตก็จะเข้าสู่มัคควิถี ในขณะจิตเข้าสู่มัคควิถีนั่นแหละ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ จะมารวมกันเป็นมรรค

สามัคคีทันที

เมื่อรวมกันเป็นมรรคสามัคคีเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ซึ่งการรวมของโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ น้อยนิดเดียวเท่านั้นไม่กี่ขณะจิต และในขณะที่โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมรรคสามัคคีแล้วนั้นแหละ กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด มี โลภะ โทสะ โมหะเป็นต้น ก็ดับไปด้วย ในเมื่อโลภะเป็นต้นดับไป อริยมรรคอริยผลก็เกิดขึ้นมา เราก็ได้ชื่อว่าถึงโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

พอพ้นจากผลแล้ว จิตก็ลงสู่ภวังค์ ขึ้นจากภวังค์มาก็จะได้พิจารณาปัจจเวกขณะ กิเลสที่ละแล้วและยังเหลืออยู่ โพธิปักขิยธรรมเมื่อผ่านได้แล้ว ก็เลิกแล้วไม่รวมกันแล้ว กระจัดกระจายไป ไม่เป็นมรรคสามัคคีแล้วเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรอบต่อไป

ในรอบที่สองขณะที่ถึงสังขารุเปกขาญาณ จะเข้าสู่มัคควิถี โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ จึงจะรวมกันอีกครั้งหนึ่ง เมื่อรวมแล้วผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุถึงพระสกทาคามิมรรค สกทาคามิผล หลังจากนั้นก็ไม่รวม

เราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก จนสามารถ

ถึงสังขารุเปกขาญาณ รอบที่จะเข้าสู่มัคควิถีรอบที่ ๓ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการก็จะรวมกันอีก เมื่อรวมกันแล้วเราจึงจะสามารถบรรลุถึงอนาคามิมรรค อนาคามิผล หลังจากนั้นก็ไม่รวมกัน

เราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก จนผ่านตั้งแต่ญาณที่ ๔ ที่ ๕ จนถึงสังขารุเปกขาญาณอีก ออกจากสังขารุเปกขาญาณก็เข้าสู่มัคควิถีครั้งที่ ๔ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ก็มารวมกันอีก และขณะนั้นกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดก็ดับไป สิ้นไปสูญไปจากขันธสันดานของเรา

ก็หมายความว่า กิเลสทั้งหลายทั้งปวงนั้นหายไปไม่มีเลย พรหมจรรย์นี้อยู่จบแล้ว กิจที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว เป็นผู้ประเสริฐล่วงส่วน เกษมจากโยคะธรรมล่วงส่วน ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เข้าถึงอมตมหานฤพาน อันเป็นเอกันตบรมสุข

เหตุนั้น เราทั้งหลายมีเวลาน้อยนิดเดียวก่อนจะปิดภาคอบรมในพรรษานี้ ก็ขอให้พยายามสร้างสมอบรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ให้เกิดขึ้นพร้อมกัน อย่าได้ประมาท พยายามกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ให้ติดต่อ

กันไป ผลสุดท้ายโพธิปักขิยธรรมก็จะรวมกันเอง

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะเรื่อง **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ** โดยย่อๆ ไม่พิสดารนัก ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

สติปัฏฐาน ๔

วันนี้จะได้นำเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางของการประพฤติปฏิบัติ หมายความว่า พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ หรือพระอรหันต์สาวกเจ้าทั้งหลาย ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพาน ก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้

ผู้ที่ได้สำเร็จเป็น พระโสดาบันก็ดี พระสกทาคามีก็ดี พระอนาคามีก็ดี ก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ เหมือนกัน แม้พวกเราท่านทั้งหลาย ที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ ก็ปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔

การปฏิบัตินี้ ถ้าหากว่าขาดสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว ไม่สามารถที่จะดำเนินถึงพระนิพพานได้ เพราะสติปัฏฐาน

ทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน ในเมื่อพระนิพพานมีหนทางที่จะไป ได้แก่สติปัฏฐาน ๔ หากว่าเราไปเดินทางอื่นเสียนอกจากสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่สามารถจะถึงพระนิพพานได้

อุปมาเหมือนกันกับเราจะไปกรุงเทพฯ แต่เวลาเดินทางเราไปทางประเทศลาว หรือ ประเทศฝรั่งเศส เยอรมัน อเมริกา อย่างนี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงกรุงเทพฯ ได้ หรือว่าเราไปทางภายในประเทศ แต่ว่าเราไปทางจันทบุรี ระยอง ตราด เราไม่วกเข้าไปหาหนทางที่จะเข้าไปสู่กรุงเทพฯ เลย ก็ไม่สามารถที่จะถึงกรุงเทพฯ ข้อนี้ฉันใด

แม้ว่าเราจะประพฤติปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆ ก็จริง แต่เราขาดสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่ดำเนินตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือว่า ไม่น้อมนำเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ อันเป็นหนทางที่จะไปสู่พระนิพพานมาปฏิบัติ เราก็ไม่สามารถที่จะไปถึงนิพพานได้

คำว่า **สติปัฏฐาน** แปลว่า **ที่ตั้งของสติ** อธิบายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ย่อมมีฐานเป็นที่ตั้ง เช่น ว่าบาตรของเรานี้ก็มีฐานเป็นที่ตั้ง โต๊ะก็มีขาเป็นที่ตั้ง ธรรมาสน์ก็ต้องมีขาเป็นที่ตั้ง โต๊ะหมู่บูชาอย่างนี้ต้องมีฐานเป็นที่ตั้ง แม้แต่ไมโครโฟนที่เราใช้อยู่นี้ ก็มีขาเป็นที่ตั้ง ข้อนี้ฉันใด สติของ

เราก็ต้องมีที่ตั้งเหมือนกัน ถ้าสติไม่มีที่ตั้งแล้ว สติก็จะเลื่อนลอยไปต่างๆ นานาประการ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติได้

การเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เราเอาสติไปตั้งไว้ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือพูดอย่างหนึ่งว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น เป็นที่ตั้งของสติ เป็นฐานหรือเป็นเครื่องรองรับของสติ

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติ-ปัฏฐาน เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม กาย เวทนา จิตธรรม เราแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ กาย เวทนา จิตธรรมที่เป็นภายนอก ๑ และกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นภายใน ๑

อุปมาเหมือน ดาบและฝักของดาบ ฝักของดาบนั้นต้องอยู่ภายนอก สำหรับดาบนั้น ต้องอยู่ภายในฝัก ข้อนี้ฉันใด กายที่เป็นภายในก็ดี เวทนาที่เป็นภายในก็ดี จิตที่เป็นภายในก็ดี หรือธรรมที่เป็นภายในก็ดี ต้องซ่อนอยู่ในกายนอก ในเวทนาที่เป็นภายนอก ในจิตที่เป็นภายนอก ในธรรมที่เป็นภายนอก เหมือนกันกับดาบที่ซ่อนอยู่ในฝักดาบ

ฉะนั้น **สติปัฏฐานนั้นมีอยู่ ๔ ประการคือ**

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณากายให้เห็นกาย ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก เช่น เราเห็นกายซึ่งประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือเราพิจารณาเอาส่วนที่มีลักษณะแข้นแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูกเป็นต้น ว่าเป็นธาตุดิน

ลักษณะที่มีอาการเอิบอาบ เช่น น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมูก เป็นต้น ว่าเป็นธาตุน้ำ ลักษณะคือความอบอุ่นในร่างกายของเราว่าเป็นธาตุไฟ ลักษณะที่พัดขึ้นเบื้องบน พัดลงเบื้องต่ำ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง ลมในไส้ว่าเป็นธาตุลม

กายของเรานี้ ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จึงสำเร็จเป็นกายได้ เราพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าเห็นกายที่เป็นภายนอก หรือเราพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นแต่เพียงขันธ์ ๕ คือเห็นว่าเป็นรูป เห็นว่าเป็นเวทนา เห็นว่าเป็นสัญญา เห็นว่าเป็นสังขาร เห็นว่าเป็นวิญญาณ มาประกอบกันเข้า ก็เรียกว่าเห็นกายที่เป็นภายนอก หรือเราพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ตามอาการ ๓๒ ก็เรียกว่า

เห็นกายที่เป็นภายนอก

ส่วนเห็นกายที่เป็นภายในนั้น เช่น ว่าเรากำหนดอาการพองอาการยุบ ท่านทั้งหลายที่ประพฤติปฏิบัติมาเป็นเวลาพอสมควรนี้ ก็คงที่จะพอทราบได้ว่า เมื่อเรากำหนดอาการพองอาการยุบนั้น มีอาการอย่างไรบ้าง อาการพองอาการยุบมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร อาการพองอาการยุบนั้น มีการเกิดดับอย่างไรบ้าง

แม้แต่อาการขวาย่างซ้ายย่างที่เราเดินอยู่ มีอาการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรบ้าง ในขณะที่เรากำหนด ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ในขณะที่เรากำหนดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีอาการเกิดดับเป็นอย่างไรบ้าง

เราเห็นอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เห็นอาการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจเข้าออก อาการเปลี่ยนแปลงของอาการพองอาการยุบ อาการขวาย่างซ้ายย่าง เห็นการเปลี่ยนแปลงของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในขณะที่กำหนดทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ และก็เห็นความเกิดดับควบคู่กันไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง

ในเมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว ก็พิจารณาว่าธรรมชาติทั้งหลายนี้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป จึงเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในกาย ในเมื่อเราพิจารณาในลักษณะอาการดังกล่าวแล้วนี้ คือเห็นอาการเปลี่ยนแปลงของอาการพองอาการยุบเป็นต้น ชื่อว่า เห็นกายที่เป็นภายใน

เมื่อใด เราเห็นกายทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอก จนสามารถถอน **อัตตสัญญา** คือความสำคัญยึดมั่นว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ด้วยอำนาจของอุปาทานได้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตของเราบริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบเย็น สามารถที่จะดับกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้

ขอสรุปเอาย่อๆ ว่า เห็นกายที่เป็นภายนอกนั้น เห็นในด้านปริยัติ คือเห็นด้วยการคำนวณ เห็นด้วยตาเนื้อ เห็นด้วยการศึกษาเล่าเรียน รู้ได้จากการสดับตรับฟังมาจากครูบาอาจารย์ แต่สำหรับกายที่เป็นภายในนี้ เราเห็นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

คือเมื่อเราใช้สติสัมปชัญญะกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน กำหนดกายอยู่ตลอดเวลา ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของกายขึ้นมา ความเปลี่ยนแปลงของกายที่เราเห็นนั่นแหละ ถือว่าเห็นกายที่เป็นภายใน

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เรากำหนดแต่เพียงกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ก็สามารถที่จะดำเนินไปสู่อมตมหานฤพานได้ คือสามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เหมือนกัน

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ได้แก่ การพิจารณาเวทนา เช่นว่า ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี โสมนัสก็ดี โทมนัสก็ดี อุเบกขาก็ดี เราพิจารณาเวทนาทั้ง ๕ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เวทนาที่เป็นภายนอก เช่นว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนก็ดี หรือว่าความสุขที่เกิดขึ้น จากการที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนก็ดี หรือโสมนัสความดีใจ ที่เกิดขึ้นเพราะได้ประสบกับอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าใคร่น่าชอบใจก็ดี หรือโทมนัสความทุกข์ใจ ที่ได้ประสบกับอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าใค除ไม่น่าชอบใจ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ

เช่นนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายนอก สรุปสั้นๆ ว่า การเห็นเวทนาในขั้นปริยัติ หรือว่าเห็นด้วยตาเนื้ออย่างนี้ เรียกว่าเห็นเวทนาที่เป็นภายนอก

ส่วนเห็นเวทนาที่เป็นภายในนั้น เช่น เวลาปกติธรรมดาๆ นี้เราไม่มีความสุขความทุกข์ เฉยๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เวลาเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรากำหนดธรรมดาอยู่ หรือเดินไปธรรมดา ซึ่งไม่ควรที่จะปวดมันก็ปวดขึ้นมา เรานั่งขัดสมาธิ แทนที่มันจะปวดขาที่วางไว้ข้างล่าง แต่มาปวดขาที่วางไว้ข้างบน

มือของเราที่วางซ้อนกันอยู่ แทนที่จะปวดมือที่อยู่ข้างล่าง แต่มาปวดมือที่อยู่ข้างบน หรือเรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ แทนที่จะปวดที่ก้นย้อย ตะโพก หรือขาแต่กลับมาปวดที่แขนหรือที่ศีรษะอะไรทำนองนี้ นี้แหละเรียกว่า เวทนาที่เป็นภายใน เห็นด้วยอำนาจ ภาวนามย-ปัญญา คือเห็นด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เวทนา นอกจากเกิดขึ้นมาทางกายแล้ว บางครั้งก็เกิดขึ้นมาทางใจ เช่น บางครั้งก็มีความสุขใจอย่างบอกไม่ถูก บางครั้งก็มีความทุกข์ใจจนบอกไม่ถูก บางครั้งก็เฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ อย่างนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายใน

หรือบางที เวทนาเกิดขึ้นมา เรากำหนดลงไปเท่านั้น เวทนานั้นหายไปแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่น่าจะหาย ปวดอยู่จนใจแทบขาด จนคิดว่าจะอดทนไม่ได้ แต่พอกำหนดว่าทุกข์หนอๆ เจ็บหนอๆ หรือปวดหนอๆ เท่านั้นแหละ หายวับไปเหมือนมีตนมีตัว อย่างนี้แหละ ท่านทั้งหลาย เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายใน

เมื่อใด เราพิจารณาเวทนา ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก จนเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะมาบังคับเวทนาทั้ง ๕ นี้ ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปเช่นนี้แล้ว เมื่อนั้น ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในเวทนา

เมื่อเบื่อหน่ายก็จะคลายกำหนัดในเวทนา ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก สามารถละเทวนาทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน เมื่อเป็นเช่นนี้จิตของเราก็บริสุทธิ์ สงบ ดับกิเลสตัณหา อันเป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ ท่านทั้งหลาย กำหนดเวทนานี้อย่างเดียว ก็สามารถดำเนินไปสู่การบรรลุปฏิเวธธรรมได้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิต ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก เช่น จิตเศร้าหมองเพราะประสบกับอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจเราก็รู้ หรือจิตเป็นสุขเพราะได้อารมณ์ที่ชอบใจ อันเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นอิฏฐารมณ์ เกิดความสุขใจขึ้นมาเราก็รู้ หรือบางครั้ง จิตเฉยๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจเราก็รู้ การรู้ความเปลี่ยนแปรไปของจิต ในด้านปริยัติ หรือว่าเห็นด้วยความรู้อันเป็นขั้นสุตมยปัญญาอย่างนี้ เรียกว่าเห็นจิตที่เป็นภายนอก

สำหรับเห็นจิตที่เป็นภายในนั้น เป็นการพิจารณาเห็นจิต ด้วยอำนาจของจินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา คือเราใช้ปัญญาพิจารณา ติดตามขบวนการของจิต ติดตามความเคลื่อนไหวของจิต จนสามารถเห็นความเคลื่อนไหวของจิตว่า ขณะนี้ จิตของเราเป็นอย่างไร จิตของเรามีโลภะไหม จิตของเรามีโทสะไหม จิตของเรามีโมหะไหม

จิตของเรามีตัณหาไหม จิตของเรามีอุปาทานไหม หรือว่าจิตของเราประกอบไปด้วยความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เราก็สามารถรู้ความเคลื่อนไหวของจิต คือ จิตของเราตกอยู่ใต้กิเลสตัณหาเราก็รู้ จิตของเราเป็นอิสระไม่ตกอยู่ใต้

ตัณหาเราก็รู้ จิตของเราคิดดีเราก็รู้ จิตของเราคิดชั่วเราก็รู้ จิตของเราอยู่เฉยๆ เราก็รู้

จิตของเรา เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เราก็รู้ แต่การรู้ในที่นี้หมายถึงการรู้ด้วยอำนาจของจินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เมื่อเราพิจารณาเห็นจิตของเราอย่างนี้แหละท่านทั้งหลาย เรียกว่า เห็นจิตที่เป็นภายใน ท่านที่ได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วคงจะทราบเรื่องเหล่านี้ได้ดี

บางทีจิตของเราอยู่เฉยๆ เรื่องที่ไม่เคยรู้มันก็รู้ขึ้นมา เรื่องที่ไม่เคยคิด มันก็คิดขึ้นมา บางครั้งเกิดความคิดขึ้นมา เราเอาสติกำหนดก็หายไปแล้วกลับคิดใหม่ บางครั้งคล้ายกับจิตของเรานี้เป็นสองดวง ดวงหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง อีกดวงหนึ่งคิดอีกอย่างหนึ่ง หรือว่าดวงหนึ่งคิดอาการพองอาการยุบ อีกดวงหนึ่งคิดไปร้อยแปดพันประการ บางครั้งคิดเรื่องนี้ยังไม่จบ ก็กลับคิดเรื่องใหม่ขึ้นมา สับสนปนเปกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

บางครั้งคล้ายๆ กับว่าจิตมี ๒ ดวงถกเถียงกัน หรือคัดค้านกันอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็สนับสนุน จิตดวงหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง จิตดวงหนึ่งก็สนับสนุนคล้ายๆ กับว่า จิตของเรานี้เป็น ๒ ดวง ๓ ดวง ๔ ดวง เกิดปุจฉาวิสัชนากันขึ้นมา

เหมือนกันกับพระเทศน์ ๒ ธรรมาสน์ ๓ ธรรมาสน์ ๔ ธรรมาสน์ อย่างนี้ก็มี

บางครั้งเหมือนมีคนมาพูด บางครั้งเหมือนมีเทวดามาบอก บางครั้งเหมือนกันกับมีมนุษย์หรือพรายมากระซิบ ได้ยินเสียงมาพูดข้างหน้าบ้าง ได้ยินเสียงมาพูดข้างหลังบ้าง ได้ยินเสียงพูดข้างขวาบ้าง ข้างซ้ายบ้าง บางครั้งคล้ายได้ยินเสียงสัตว์นรกพูดบ้าง บางทีมีเสียงพูดออกมาจากหทัยวัตถุของตัวเอง เหมือนกับเรามีวิทยุในหัวใจของเรา จิตของเราพูดได้ พูดอยู่ในทรวงอกของเรานี่แหละ พูดขึ้นมามีเสียงชัดถ้อยชัดคำจริงๆ

บางครั้งเหมือนมีครูบาอาจารย์มาพูดอยู่ในหัวใจของเรา บางครั้งเหมือนกับว่ามีลูกศิษย์ลูกหา มีญาติมีโยมมาพูดอยู่ในอยู่ในหัวใจของเราเหมือนกับฟังวิทยุ บางท่านก็เข้าใจว่า เราสำเร็จ**วิชาโทรจิต**แล้ว ลักษณะดังกล่าวมานี้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติท่านใด ก็แสดงว่า ท่านพิจารณาเห็นจิตในจิต ด้วยอำนาจของจินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา คือเรากำหนดจิตไปๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ

เมื่อใดเราเห็นจิต ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

จนเกิดปัญญาความรอบรู้ในจิตว่า จิตนี้มันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้เหมือนกัน เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้เหมือนกัน

เมื่อเราพิจารณาไปอย่างนี้ ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายความกำหนัด สามารถละอุปาทานได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในจิต ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน เมื่อละอุปาทานได้แล้ว จิตของเราก็บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบเย็น สามารถดับกิเลสตัณหาอันเป็นตัวสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ อันนี้เรียกว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การพิจารณาเห็นธรรมนี้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ เห็นธรรมที่เป็นภายนอก ๑ เห็นธรรมที่เป็นภายใน ๑

การพิจารณาเห็นธรรมขั้นธรรมดา ซึ่งเกิดขึ้นจากการศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม เช่นว่า เราศึกษาพระสูตร พระวินัย พระปรมัตถ์ ตลอดถึงการพิจารณาเห็นลักษณะของโลภะ โทสะ โมหะ ตัณหา อุปาทาน พิจารณาเห็นอานุภาพของการรักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญ

ภาวนา เป็นต้น เรียกว่า เห็นธรรมในธรรมขั้นธรรมดา เห็นตามอำนาจของสุตมยปัญญา เพราะได้สดับตรับฟังมาจากครูบาอาจารย์ เหมือนกันกับเราเห็นฝักของดาบ

ส่วนเห็นธรรมที่เป็นภายในนั้น เป็นการเห็นที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เห็นด้วยอำนาจจินตาญาณและภาวนาญาณ คือเมื่อใด เราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมีสติสัมปชัญญะทันปัจจุบัน มีสมาธิจนสามารถเกิดปัญญาขึ้นมาในขันธสันดาน

พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายทั้งปวงนี้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือสามารถได้บรรลุวิชชา ๓ คือ ระลึกชาติหนหลังได้บ้าง รู้การเกิดการตายของบุคคลอื่นสัตว์อื่นบ้าง สามารถทำอาสวะให้สิ้นไปบ้าง หรือได้บรรลุปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ อภิญญา ๖ เห็นความเกิดความดับของรูปนามชัดด้วยปัญญาเห็นภัยเห็นทุกข์ที่เกิดจากรูปนาม เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ก็หาทางหนีทางหลุดทางพ้นจากรูปนาม จิตใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ยอมสู้ตายมุ่งหวังที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานให้ได้

แต่เมื่อเห็นว่าไม่มีทางหนีไม่มีทางพ้น มิอาจที่จะหลีกไปจากรูปจากนามได้ จิตใจก็เกิดอุเบกขา วางเฉยต่อรูป

นาม ซึ่งเรียกว่า เป็นธรรมอีกประเภทหนึ่ง คือเมื่อเราพิจารณาไป จนเห็นรูปนามนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดด้วยปัญญา จนสามารถยังอริยมรรคอริยผลให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตน เข้าสู่กระแสพระนิพพาน การเห็นธรรมดังกล่าวมาแล้วนี้ เป็นการเห็นธรรมด้วยอำนาจภาวนาญาณ เรียกว่า เห็นธรรมในธรรม

เมื่อใด เราพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอย่างนี้แล้ว จิตของเราก็จะพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา อันเป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อพ้นจากกิเลสตัณหาแล้ว จิตก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ การที่เราพิจารณาธรรมอย่างเดียว หรือเอาธรรมอย่างเดียวมาเป็นเครื่องเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เหมือนกัน

สรุปสั้นๆ ว่า การที่เห็นกายที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นเวทนาที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นจิตที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นธรรมที่เป็นภายนอกก็ดี คือการเห็นในขั้นปริยัติ เป็นการเห็นด้วยอำนาจของสุตาญาณ เป็นการเห็นด้วยอำนาจของตาเนื้อ ส่วนการเห็นกายที่เป็นภายใน เห็นเวทนาที่เป็นภายใน เห็นจิตที่เป็นภายใน เห็นธรรมที่เป็นภายใน เป็น

การเห็นด้วยอำนาจของจินตาญาณ หรือเป็นการเห็นซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเห็นด้วยอำนาจของภาวนาญาณ

เมื่อไร เราเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอก เช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย เกิดวิราคะความคลายกำหนัด เมื่อจิตของเราคลายความกำหนัด ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ด้วยอำนาจอุปาทาน จิตของเราก็จะบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส เมื่อจิตของเราบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใสแล้ว อริยมรรค อริยผล ก็เกิดขึ้น เราก็สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผล

เอาละ ท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **สติปัฏฐาน ๔** มาบรรยายนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

การทำความเพียร ๔

(สัมมัปปธาน ๔)

ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย และท่านผู้มีจิตอันเป็นมหากุศลทั้งหลาย พวกเราทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้ คือมาทำความเพียร เพื่อละชั่วกระทำดี บำเพ็ญบารมีให้ภิญโญยิ่งๆ ขึ้นไป

การทำความเพียรนี้ ในหลักมหาปธานสูตร[๑] ท่านกล่าวไว้ ๔ ประการ คือ

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังบาป ไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

คำว่า **บาป** โดยสภาวะได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้เป็นตัวบาป คือบาปนั้นกล่าวโดยสภาวธรรมล้วนๆ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ที่ท่าน

---

๑ (องฺ. จตุกฺก.๑๓/๑๓/๑๔)

กล่าวไว้ว่า ผู้ทำบาปแล้วจะต้องถูกปรับไหมใส่โทษจองจำพันธนาการ ติดคุกติดตะราง ถูกประหารชีวิต ตายแล้วจะต้องตกนรก ไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น อันนั้นเป็นผลพลอยได้ ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำบาป

แต่บาปนั้น เมื่อกล่าวโดยสภาวธรรมล้วนๆ แล้วก็ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นเอง แต่ก็ขอออกนอกเรื่องนิดหนึ่ง คำว่าความโลภ หรือคำว่า โลภะนี้ส่วนมากพวกเราทั้งหลายอธิบายผิด คืออธิบายไม่ถูก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

เพราะเหตุไร ถึงว่าอย่างนี้

เพราะว่าส่วนมาก เข้าใจว่า อยากได้อะไรๆ ก็เข้าใจว่าเป็นโลภะไปหมด อยากอาบน้ำ อยากดื่ม อยากฉัน อยากได้เครื่องนุ่งห่ม ก็เรียกว่าโลภะ

สรุปเอาสั้นๆ ว่าอยากได้อะไร ก็จัดว่าเป็นโลภะทั้งหมด อันนี้มันไม่ถูก ไม่ถูกตามหลักตามความประสงค์หรือไม่ถูกตามความหมายของโลภะ

คำว่า **โลภะ** ในด้านปริยัติ หมายความว่า อยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตัวในทางทุจริต แล้วก็หาเอาในทาง

ทุจริตเช่น ลักเอา ขโมยเอา ปล้นเอา จี้เอา เป็นต้น จัดเป็นโลภะ แต่ถ้าเราอยากได้ในทางบริสุทธิ์ คืออยากได้ในทางสุจริต ก็หาเอาในทางสุจริต แม้ได้มาเป็นพันๆ ล้านบาทหรือหลายล้านหลายแสนล้านบาทก็ตาม ตามหลักของธรรมะ ท่าน**ไม่จัดว่าเป็นโลภะ** อันนี้ในทางปริยัตินะ

เมื่อเราทั้งหลายอธิบาย **โลภะ** ว่าอยากได้อะไรๆ ก็ถือว่าเป็นโลภะไปทั้งหมด ก็เลยเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้คนเรามีจิตใจเหี่ยวห่อท้อแท้ ไม่อยากประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่อยากเข้าวัดเข้าวา เพราะทำอะไรๆ ก็มีแต่โลภะไปหมด มีแต่บาปไปหมด ก็ทำให้ใจไม่แช่มชื่นไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่ปราโมทย์ ในการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมเพราะมองรอบด้านๆ ก็มีแต่บาปอกุศล

เหตุนั้น เมื่อเราทั้งหลายไปเทศน์ไปสอนเรื่อง **โลภะ** นี้ ก็ขอได้อธิบายให้ถูกต้อง ตามลักษณะของธรรมะในแง่ของปริยัติ คือในแง่ปริยัติต้องอธิบายดังที่หลวงพ่อได้กล่าวมา แล้วข้างต้น แต่ถ้าในแง่ปฏิบัติแล้วไม่ใช่อย่างนั้น เราอธิบายคนละลักษณะ เราจะเอาไปผสมผสานกันไม่ได้ ในเวลาเราได้เทศน์ได้สอนคนธรรมดา

โลภะ ในแง่ของภาคปฏิบัตินี้ หมายถึง ความอยาก

ได้ในอารมณ์ เช่น อะไรเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่กำหนด มีความพอใจชอบใจในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นโลภะแล้ว

อารมณ์ใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่กำหนดๆ (เกิดความยินดี ชอบใจ พอใจ ในอารมณ์นั้นๆ) ถือว่าเป็นโลภะแล้ว

ทีนี้ อารมณ์ใดๆ ก็ตาม ที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว เราก็รู้สึกไม่ชอบใจไม่พอใจด้วย และเราก็ไม่ได้กำหนดรู้ด้วย นี่ถือว่าเป็น**โทสะ**แล้ว

อารมณ์ใดๆ ก็ตาม ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่กำหนด เราปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ จัดเป็น**โมหะ**

สรุปแล้ว อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๕ ถ้ารู้สึกชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นมาแล้ว เราไม่กำหนดปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นโมหะ

นี่ **โลภะ โทสะ โมหะ** ในภาคปฏิบัติละเอียดกว่ากันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เวลาที่เราไปอธิบายธรรมะ พยายาม

แยกแยะให้เป็น อย่าเอาปริยัติไปผสมกับปฏิบัติ เพราะจะทำให้คนเข้าใจผิด บางครั้ง เราไปเทศน์ในสถานที่ต่างๆ ในงานการกุศลต่างๆ ในงานศพ ในงานขึ้นบ้านใหม่ ในงานอะไรทำนองนี้ เรา ก็ต้องเทศน์ในแง่ปริยัติ

เพราะว่าผู้ที่นั่งในที่นี้ ส่วนมากอาจจะไม่เคยประพฤติปฏิบัติมา เราต้องเทศน์ในแง่ปริยัติ ถ้าว่าในเวลาประพฤติปฏิบัติธรรมะ เหมือนกันกับพวกเราทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่ในขณะนี้ เราเทศน์ได้ทั้งแง่ปริยัติ ทั้งแง่ปฏิบัติควบคู่กันไปเพื่อจะทำความเข้าใจ

สรุปแล้วว่า เรามาสู่สถานที่นี้ เรามาทำความเพียรเพื่อระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในขันธสันดาน

ทีนี้เราจะเพียรอย่างไร จึงชื่อว่าเป็นการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

หลักการทำความเพียร เราเริ่มทำความเพียรแต่วันแรก คือในขณะที่เรากำหนดอาการท้องพองท้องยุบอยู่ว่า พองหนอ ยุบหนอ สติของเราไม่เผลอจากอาการพองอาการยุบ ก็ถือว่าเป็นการระวัง เป็นการระวังบาปแล้วโลภ โกรธ หลง จะเกิดขึ้นไม่ได้ ในขณะที่เรากำหนดอยู่นี้

เวลาอยากยืน เรากำหนดว่า อยากยืนหนอๆ เวลา

อยากเดิน กำหนดว่า อยากเดินหนอๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืนหนอๆ นี่ก็ถือว่าเราระวังแล้ว ในขณะที่เราระวังนี้ บาปมันเกิดไม่ได้ ไม่ว่าเราประสบอารมณ์ทางตาเรากำหนดว่า เห็นหนอๆ ได้ยินเสียงเรากำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ได้กลิ่นเรากำหนดว่า กลิ่นหนอๆ รู้รส เรากำหนดว่ารสหนอๆ เวลาถูกอาการเย็น ร้อน อ่อนแข็ง

เรากำหนดว่า ถูกหนอๆ เวลาคิดเรากำหนดว่าคิดหนอๆ เวลาปวดเรากำหนดว่า ปวดหนอๆ เวลามีความสุขเรากำหนดว่า สุขหนอๆ เวลามันเฉยๆ เรากำหนดว่า เฉยหนอๆ เวลาโกรธเรากำหนดว่า โกรธหนอๆ

เวลาอยากได้กำหนดว่า อยากได้หนอๆ เวลาง่วงกำหนดว่า ง่วงหนอๆ เป็นต้น ในขณะที่เรากำหนดอยู่อย่างนี้ บาปคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นในขันธสันดานของเราไม่ได้ ก็ถือว่าเราได้ระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานแล้ว

๒. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรอย่างไร คือในขณะที่เราทำความเพียรอยู่นี้ ในขณะที่เราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ในขณะที่เรากำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรมารมณ์ อยู่ในขณะนี้

กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ของเราบริสุทธิ์ดี **เป็นศีล**แล้วตอนนี้ ถือว่ายังศีลกุศลให้เกิดขึ้นแล้ว

ในขณะที่เรากำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่นั้น เรากำหนดได้มาก เผลอน้อย คือในขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่นั้น เรากำหนดได้มาก เผลอน้อย หรือกำหนดอาการ ขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็เหมือนกัน เรากำหนดได้มาก แล้วก็เผลอน้อย ในขณะที่กำหนดเวทนาก็ดี กำหนดจิตก็ดี กำหนดธรรมารมณ์ก็ดี

เรากำหนดได้มาก เผลอน้อย เรียกว่าจิตของเราเป็นสมาธิแล้ว ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า**เป็นสมาธิ**แล้ว สมาธิกุศลเกิดขึ้นในขันธสันดานของเราแล้ว คือในขณะที่จิตของเราตั้งมั่นอยู่ในบทพระกัมมัฏฐาน ไม่เผลอหรือเผลอน้อย แต่กำหนดได้มาก เป็นสมาธิ ชื่อว่าบุญคือสมาธิเกิดขึ้นแล้วตอนนี้

ในขณะที่เรากำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ กำหนดอาการพอง อาการยุบก็ดี เราเห็นอาการพอง อาการยุบ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ เราก็เห็น เราก็รู้ว่า มันเป็นอย่างไร ในขณะที่กำหนดเวทนาว่า สุขหนอๆ หรือทุกข์หนอๆ หรือปวดหนอๆ เราก็รู้ เวทนาที่เรา

กำหนดแล้ว มันเป็นอย่างไร มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มันหายไหม กำหนดกี่คำ มันจึงหาย หรือมันไม่หายเสียเลย หรือกำหนดกี่นาที มันจึงหาย

นี่ปัญญามันเกิดขึ้นแล้ว เราจะกำหนดจิตของเราก็ดี เรากำหนดว่า คิดหนอๆ เราสำรวจว่า เราคิดเมื่อไหร่ เราคิดขณะที่หายใจเข้า หรือคิดขณะที่หายใจออก เรารู้ หรือว่ามันเริ่มคิดในขณะที่เราก้าวเท้าขวาไป หรือเริ่มคิดในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายไป ความคิดที่เกิดขึ้นมาแล้ว มันหายไปเมื่อไหร่ มันหายไปในขณะที่เราหายใจเข้า หรือหายไปขณะที่หายใจออก หรือหายไปในขณะที่ก้าวเท้าขวาไป หรือมันหายในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายไป เรารู้ การรู้อย่างนี้ก็ถือว่า**เป็นปัญญา** ปัญญาเกิดแล้ว

สรุปว่า ในขณะที่เราเจริญพระกัมมัฏฐานอยู่ เราจะกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใดๆ ก็ตาม หรือกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เรากำหนดอยู่นี้ เราเห็นสภาวะที่เรากำหนดนั่นเปลี่ยนแปลงไป จะลองกำหนดอาการพอง อาการยุบ เราก็เห็น มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราก็รู้เหมือนดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ถือว่าเป็นปัญญาแล้วนะ ปัญญากุศลเกิดขึ้นมาแล้ว

เมื่อใดปัญญาเกิดขึ้นในขันธสันดาน ที่เรียกว่าพระไตรลักษณ์ ปัญญาสูงขึ้นจนเห็นพระไตรลักษณ์ เรากำหนดอาการพอง อาการยุบก็ดี อาการขวาย่าง ซ้ายย่างก็ดี กำหนดอาการเดินก็ดี กำหนดอาการยืนก็ดี กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรมก็ดี จนเห็นพระไตรลักษณ์ คือพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาในขันธสันดาน

เห็นอนิจจัง คือสภาวะของรูปนามไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

เห็นทุกขัง เห็นรูปนามเป็นสภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

เห็นอนัตตา ที่ติดอยู่กับรูปกับนาม คือเห็นว่ารูปนามนี้เป็นสภาวธรรมที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะมาบังคับบัญชาให้มันเป็นไปตามความต้องการของเราได้ อันนั้นเป็นอนัตตา

เมื่อใดเราเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ติดอยู่กับรูปกับนาม จนสามารถฆ่ากิเลสตาย คลายกิเลสออก สำรอกกิเลสหลุด ผุดเป็นวิสุทธิสงฆ์

ก็ถือว่าเราได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ถือว่าเราได้

ละกิเลสได้แล้ว โดยที่เป็นวิกขัมภนปหานบ้าง ตทังคปหานบ้าง สมุจเฉทปหานบ้าง เมื่อใดเราสามารถละกิเลสได้ถึงขั้นสมุจเฉทปหาน ก็ถือว่าเราได้เป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาในพระพุทธศาสนาแล้ว

เมื่อใดเราได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล เพียงแต่ขั้นปฐมมรรคคือขั้นพระโสดาบัน ก็ถือว่าเราสามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาดแล้ว ตายแล้วเราจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

เพราะเหตุไร เพราะว่ามีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับแล้ว มีพระนิพพานเป็นที่ได้ มีพระนิพพานเป็นที่ถึง เมื่อถึงกระแสแห่งพระนิพพานแล้ว ก็ถือว่าเราสามารถตัดกระแสของวัฏฏะได้ไปแล้ว ๑ ขณะจิต เมื่อเราสามารถตัดกระแสวัฏฏะลงได้ ๑ ขณะจิตแล้ว เราก็จะเกิดอีกเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมากเท่านั้น แล้วจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ปรินิพพานต่อไป

นี้เป็นอานิสงส์ของพระไตรลักษณ์ คืออานิสงส์ของปัญญา เจริญกัมมัฏฐานจนสามารถเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ติดอยู่กับรูปกับนามที่เรากำหนด เมื่อเราท่าน

ประพฤติปฏิบัติได้ถึงนี้ ท่านทั้งหลาย ก็ถือว่าเราได้**ใบประกันชีวิต**แล้ว

เมื่อก่อนโน้นเรามีความวิตกกังวล หรือกระสับ-กระส่ายอะไรๆ ร้อยแปดพันประการว่า ทำอย่างไรหนอ เราเกิดขึ้นมานี้ หากว่าเราตายไป จะไม่ต้องตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรตเป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เราจะทำอย่างไร จึงจะไม่ไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔ คิดอยู่ตลอดเวลา แม้หลวงพ่อก็เคยคิดอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

คิดจนถึงขนาดว่า เราตายไปแล้ว หากว่าเราไปตกนรกจะไม่ละอายญาติโยมหรือ ญาติโยมที่มาถวายภัตตาหารเช้า ภัตตาหารเพล ถวายความอุปถัมภ์อุปัฏฐากมาตลอดเวลา แต่เวลาตายลงไปแล้ว บังเอิญโยมไปเกิดในสุคติ แต่เรากลับไปตกนรก หรือไปสู่อบายภูมิ เราจะไม่ละอายญาติโยมหรือ หลวงพ่อคิดมาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

นี่แหละท่านทั้งหลาย หนทางที่จะทำให้ความวิตกอย่างนี้หายไป สิ้นไป สูญไปจากจิตจากใจของเรา ก็มีหนทางเดียว คือเรามาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน จนสามารถยังปฐมมรรคให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน สำเร็จ

เป็นพระโสดาบัน ก็เป็นอันว่าเราปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาดแล้ว ตายแล้วจะไม่ไปสู่อบายภูมิ

เพราะเหตุไร จึงสามารถปิดประตูอบายภูมิได้

ก็เพราะว่าผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะถึงนี้ ถือว่าถึงกระแสพระนิพพานแล้ว อาจจะ ๑ ขณะจิต แล้วก็มีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับแล้ว ตายแล้วจึงไม่ไปสู่อบายภูมิ

เหมือนกันกับเรายืนอยู่บนสะพานสูงๆ แล้วก็ทิ้งของต่างๆ ลงไปในน้ำ เช่นว่า ก้อนหินบ้าง ก้อนกรวดบ้าง ทรายบ้าง สิ่งของวัตถุอะไรต่างๆ ที่เราทิ้งลงไป แต่บังเอิญในน้ำนั้น มีเรือเป็นเครื่องรองรับอยู่ มีเรือลอยอยู่ เมื่อเราทิ้งลงไปมันก็ไปค้างอยู่บนเรือ ไม่จมลงไปในน้ำ ข้อนี้ ฉันใด

ผู้ปฏิบัติธรรมจนยังปฐมมรรคให้เกิดขึ้นในขันธสันดานแล้ว ชื่อว่ามีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับแล้ว เมื่อมีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับ จุติแล้ว ตายแล้ว หรือมรณภาพแล้ว ก็ไม่ไปสู่อบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มีสุคติเป็นที่ไป เป็นที่ได้ เป็นที่ถึง เมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติมาถึงนี้

ท่านทั้งหลาย เมื่อมีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับ

แล้ว ก็ถือว่าเราได้ใบประกันชีวิตแล้ว เป็นแต่เพียงว่าเราได้ขั้นปฐมมรรคอย่างเดียวเท่านั้น ก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ อย่างเรื่ององคุลิมาลอย่างนี้ ท่านทั้งหลายก็เคยได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้ว หรืออย่างเรื่องของนายตัมพทาฐิกะ มีเรื่องเล่าไว้ในพระธรรมบท ขุททกนิกายว่า

มีบุรุษคนหนึ่งซึ่งมีร่างกายกำยำ แข็งแรง มีเคราแดง มีตาเหลือกเหลือง เป็นบุรุษที่น่ากลัวว่างั้นเถอะ วันหนึ่งนายตัมพทาฐิกะนี้ไปขออาศัยในสำนักของพวกโจร แต่ว่าหัวหน้าโจรไม่รับ โดยกล่าวว่า เขาไม่สามารถที่จะรับบุรุษคนนี้ได้ เพราะบุรุษคนนี้เป็นผู้มีร่างกายกำยำ น่ากลัว สามารถที่จะเชือดเอาเลือดในคอของมารดามาดื่มกินได้ เรารับไม่ได้แล้วก็ปล่อยไป

แต่นายตัมพทาฐิกะก็ไม่กลับ ไปขออาศัยอยู่ในสำนักของสมุนบริวารโจรคนหนึ่ง และพยายามทำความดีทุกสิ่งทุกอย่าง จนบริวารโจรนั้นพอใจไว้ใจและเชื่อใจ แล้วก็ไปขอจากหัวหน้าโจรอีกครั้งหนึ่ง ผลสุดท้ายหัวหน้าโจรก็อนุญาตให้อยู่ได้ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ธรรมดาของโจรมันย่อมไม่อยู่เฉยๆ ต้องออกปล้นออกจี้ เพื่อแย่งชิงเอาทรัพย์สมบัติของคนโน้นคนนี้ มา

เลี้ยงอัตภาพร่างกายจึงจะอยู่ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน นายตัมพทาฐิกะซึ่งอยู่ในพวกโจร ก็ต้องทำหน้าที่ของโจรหาปล้น หาจี้เอาทรัพย์สมบัติของคนโน้นคนนี้ จนประชาชนชาวเมืองทั้งหลาย พากันเดือดร้อน ไปกราบทูลพระเจ้าแผ่นดิน

พระราชาตรัสสั่งให้เจ้าหน้าที่และมหาชนทั้งหลายไปตามล่าพวกโจร ๕๐๐ นั้น มาลงโทษตามกฎหมายของบ้านเมือง ผลสุดท้ายสามารถจับโจรทั้ง ๕๐๐ ได้ เมื่อจับได้แล้ว เจ้าหน้าที่พิพากษาตัดสินประหารชีวิตโจรทั้ง ๕๐๐ คนนั้น ด้วยการตัดคอ คนทั้งหลายก็ไปถามหัวหน้าโจรก่อนว่า

ท่านหัวหน้าโจร ท่านสามารถที่จะประหารนักโทษ (บริวารโจร) ทั้งหลายเหล่านี้ได้หรือไม่ ถ้าได้ ก็จะไว้ชีวิตท่าน และจะให้คุณงามความดีจะชุบเลี้ยง หัวหน้าโจรก็บอกว่า ข้าพเจ้าไม่อาจ เพราะว่าอยู่ด้วยกันมานานแล้ว โจรคนที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็ไม่สามารถที่จะประหารได้ เขาก็ถามไปตามลำดับๆ จนไปถึงคนสุดท้ายคือนายตัมพทาฐิกะนั่นเอง

เขาก็ถามว่า นายตัมพทาฐิกะ ท่านสามารถที่จะประหารโจรเหล่านี้ได้หรือไม่ ถ้าได้ เราจะให้ชีวิตให้ความดีความชอบ นายตัมพทาฐิกะบอกว่า ข้าพเจ้าสามารถ เขาก็

ให้ดาบแก่นายตัมพทาฐิกะ

นายตัมพทาฐิกะ ก็ได้ฆ่าโจรเหล่านั้นด้วยการตัดคอคนละทีๆ ตัดเพียง ๕๐๐ ครั้ง ก็หมด เมื่อฆ่าโจรทั้งหลายเหล่านั้นได้แล้ว เขาก็ให้ชื่อว่า **บุรุษผู้ฆ่าโจร** เขาให้ชีวิต ให้ความดีความชอบ ตั้งไว้ในตำแหน่ง**นายเพชฌฆาต**

นับจากนั้นมา เขาก็เอานักโทษทั้งหลาย มาให้นายตัมพทาฐิกะนั้นฆ่า ครั้งละ ๒-๓ คนบ้าง ๑๐๐ คนบ้าง ๒๐๐ คนบ้าง ๕๐๐ คนบ้าง จนนายตัมพทาฐิกะทำหน้าที่เป็นบุรุษผู้ฆ่าโจรอยู่เป็นเวลา ๕๕ ปี ภายใน ๕๕ ปีนี้เขาฆ่าคนไปตั้ง ๒,๐๐๐ คน

เมื่อเขาแก่เฒ่าลงแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะตัดคอโจรทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ให้ขาดไปในครั้งเดียวได้เหมือนเมื่อก่อน แต่ต้องตัด ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง จึงขาด ทำให้นักโทษทั้งหลายต้องทนทุกข์ทรมาน คนเขาเห็นแล้วจึงยกเรื่องนี้เป็นเหตุ แล้วก็ถอดนายตัมพทาฐิกะนั้นออกจากตำแหน่งบุรุษผู้ฆ่าโจร

ตลอดเวลาที่นายตัมพทาฐิกะเป็นบุรุษผู้ฆ่าโจรอยู่ ๕๕ ปีนั้น เขาไม่ได้ทำกิจ **๕** ประการเลย คือ

๑) การอาบน้ำชำระร่างกายให้บริสุทธิ์

๒) การนุ่งห่มผ้าใหม่ ก็ไม่ได้ทำ

๓) การทัดดอกไม้ของหอม มีดอกมะลิเป็นต้น เขาก็ไม่ได้ทำ

๔) การลูบไล้ร่างกายด้วยกระแจะ น้ำมัน เครื่องหอมต่างๆ เขาก็ไม่ได้ทำ

๕) การบริโภคข้าวยาคู ซึ่งเจือด้วยเนยใส เขาก็ไม่เคยบริโภค

คือกิจทั้ง ๕ ประการนี้ เขาก็ไม่เคยรับเลยตลอด ๕๕ ปี วันที่เขาพ้นจากตำแหน่งบุรุษผู้ฆ่าโจร คนทั้งหลายก็ทำกิจ ๕ ประการนี้แก่นายตัมพทาฐิกะ

เช้าวันหนึ่ง นายตัมพทาฐิกะจะลงไปอาบน้ำเพื่อชำระร่างกายทำสรีระกิจ เพื่อทำกิจทั้ง ๕ ประการนั้นครบทุกอย่าง **โอโลเกตฺวา** ตอนนั้นเป็นเวลาใกล้จะสว่าง ท่านพระสารีบุตรเถระเข้านิโรธสมาบัติออกมาแล้ว ก็พิจารณาว่าวันนี้ จะไปโปรดเขา เสร็จแล้วพระเถระเจ้าก็นุ่งสบงทรงจีวรมีกรจับบาตรลีลาศมาสู่บ้านของนายตัมพทาฐิกะ

ในขณะนั้น นายตัมพทาฐิกะก็ได้อาบน้ำชำระร่างกายประดับประดาเครื่องหอมทุกสิ่งทุกอย่างเสร็จ แล้วก็กลับมาบ้านเพื่อบริโภคข้าวยาคู พอมาถึงบ้านก็มองเห็นท่าน

พระสารีบุตรยืนอยู่ที่ประตูบ้าน ก็คิดได้ทันทีว่า เราเป็นบุรุษฆ่าโจรอยู่ ๕๕ ปี ตลอดระยะเวลา ๕๕ ปีนี้ เราไม่ได้ทำบุญทำทานเลย เราพ้นจากตำแหน่งแล้ว พระเถระเจ้าก็มาโปรดเราในวันนี้ และไทยธรรมของเราก็มีพร้อมแล้ว จึงได้อาราธนาพระเถระเจ้าขึ้นไปบนบ้าน แล้วจัดอาหารถวายเสร็จแล้ว

พระเถระเจ้าก็ฉันภัตตาหาร ในขณะนั้น นายตัมพทาฐิกะก็มาทำงานพัดให้ คือมาพัดให้ พัดไปๆ กลิ่นข้าวยาคูนั้นก็มาถูกกับจมูก เกิดความกระหายขึ้นมาๆ อยากดื่ม พระสารีบุตรเห็นอาการเช่นนั้น ก็เลยพูดว่า ดูก่อนอุบาสก ก็ภัตของอุบาสกก็มีอยู่แล้ว อุบาสกไปบริโภคภัตรของตนเถิด

นายตัมพทาฐิกะก็หยุดจากงานพัด ไปบริโภคอาหารเสร็จแล้วก็มากราบพระเถระเจ้า ท่านพระสารีบุตรก็แสดงพระสัทธรรมเทศนาให้ฟัง เมื่อเขาฟังพระสัทธรรมเทศนาไปก็ไม่สามารถที่จะส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระสัทธรรมเทศนาได้ เพราะบาปกรรมที่ตนทำไว้แล้วนั้น เกิดขึ้นผุดขึ้นอยู่ในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา

พระเถระเจ้าจึงถามว่า ดูก่อนอุบาสก เพราะเหตุไร

อุบาสก จึงไม่สามารถส่งจิตส่งใจไป ตามกระแสพระ-สัทธรรมเทศนาได้

เขาก็เรียนตอบว่า ท่านผู้เจริญขอรับ กระผมทำบาปมาจนนับไม่ถ้วน ๕๕ ปีนี้ ผมฆ่าโจรไปตั้ง ๒,๐๐๐ กว่าคน เมื่อผมฟังธรรมะไป ภาพพจน์ที่ผมทำบาปทำกรรมนั้นผุดขึ้นมาในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา เรียกว่ามาปรากฏอยู่ในมโนทวารอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้ กระผมจึงไม่สามารถ ทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ ไม่สามารถที่จะส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระสัทธรรมเทศนาได้

พระสารีบุตรท่านเป็นผู้เปี่ยมด้วยปัญญา ก็หากุศโลบายเพื่อเปลี่ยนความคิดของนายตัมพทาฐิกะ แล้วก็ใช้กุศโลบาย พระเถระเจ้าถามว่า ดูก่อนอุบาสก ในขณะที่ฆ่าโจรนั้น อุบาสกฆ่าเองหรือ หรือว่าคนอื่นใช้ให้ฆ่า เขาตอบว่า ท่านขอรับ ผมไม่ได้ฆ่าเอง พระราชาสั่งให้ฆ่า พระเถระจึงว่า เมื่ออุบาสกไม่ได้ฆ่าเอง พระราชาสั่งให้ฆ่า บาปก็ไม่ตกอยู่ที่อุบาสก บาปก็ตกอยู่ที่พระราชาโน้น

พอเขาได้ฟังเท่านั้นแหละ ก็ดีอกดีใจขึ้นมาทันทีว่า เรานี้ฆ่าคนตั้งสองพันกว่าคน การที่ฆ่าคนสองพันกว่าคนนี้ บาปกรรมเหล่านั้นไม่ตกอยู่ที่เราเลย ตกอยู่ที่พระราชาผู้

เดียว ก็ดีอกดีใจขึ้นมา เกิดปีติฟังเทศน์ฟังธรรม ส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระสัทธรรมเทศนา จนสามารถยังอนุโลมขันติให้เกิดขึ้นภายในขันธสันดาน คือได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเป็นพระโสดาบัน

เมื่อเขาได้บรรลุธรรมวิเศษแล้ว พระเถระเจ้าก็ยุติการแสดงพระธรรมเทศนา ลากลับวัด นายตัมพทาฐิกะนี้ก็ตามไปส่ง เมื่อส่งถึงที่แล้วก็กลับมา ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บังเอิญหนทางที่จะกลับบ้านนั้น ยักษิณีที่เป็นเจ้ากรรมนายเวร ซึ่งทำบาปทำกรรมต่อกันมาแต่ชาติปางก่อนแปลงร่างมาในร่างของแม่โคลูกอ่อน มารออยู่ก่อนแล้ว พอนายตัมทาฐิกะมาถึง แม่โคนั้นก็กระโดดขวิดอย่างแรง นายตัมพทาฐิกะก็ถึงแก่มรณกรรมไป

เช้าในวันนั้น บรรดาพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายที่อยู่โรงธรรมสภาศาลา ได้สนทนากันในเรื่องนายตัมพทาฐิกะว่าท่านทั้งหลาย นายตัมพทาฐิกะนี้ เขาเป็นโจรอยู่ ๕๕ ปีๆ นี้เขาฆ่าคนไปตั้ง ๒,๐๐๐ กว่าคน เขาพ้นจากตำแหน่งแล้วก็ได้ทำบุญทำทานแก่พระเถระเจ้าวันนี้ แล้วก็ได้ฟังธรรมะจากพระเถระเจ้าวันนี้ แล้วก็ถึงมรณกรรมตายไปวันนี้ เมื่อเขาตายแล้วไปเกิดในที่ไหนหนอ

ขณะนั้น องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงทราบก็เสด็จมา และตรัสถามภิกษุทั้งหลาย **ภิกฺขเว** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสนทนากันในเรื่องอะไร พวกภิกษุกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า พวกข้าพระองค์สนทนากันในเรื่องของนายตัมพทาฐิกะว่าเขาตายแล้วไปเกิดในที่ไหน พระพุทธเจ้าข้า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรของเราไปเกิดแล้วในชั้นดุสิตบุรี

พอพระองค์ตรัสเช่นนั้น พระทั้งหลายก็งง แล้วกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า พระองค์ทรงตรัสเรื่องอะไร เป็นไปได้หรือ นายตัมพทาฐิกะเขาเป็นเพชฌฆาตอยู่ ๕๕ ปีๆ เขาฆ่าคนไปตั้ง ๒,๐๐๐ กว่าคน เมื่อตายแล้วจะไปเกิดในชั้นดุสิตบุรีได้อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า หรือว่าผลของบุญบาปไม่มี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลายอย่าได้กล่าวเช่นนั้น เมื่อก่อนโน้น บุตรของเราไม่ได้กัลยาณมิตรแม้สักคนเลย แต่บัดนี้ บุตรของเราได้กัลยาณมิตรแล้ว ได้ถวายทานแก่พระสารีบุตร ได้ฟังธรรมของพระสารีบุตรสามารถยังอนุโลมขันติให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน จุติแล้ว จึงไปบังเกิดในชั้นดุสิตบุรี แทนที่จะตกนรกกลับไปเกิดในชั้น

ดุสิตบุรี

นี้แหละท่านทั้งหลาย การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานจนสามารถยังปฐมมรรคให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้อย่างนี้ ตายแล้ว ก็เป็นอันว่าปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด จะไม่ไปสู่อบายภูมิอีก อันนี้เป็นข้อที่ ๒ คือปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

๓. **ภาวนาปธาน** เพียรยังกุศลให้เกิดขึ้นในขันธ-สันดานของตน ได้แก่ การเพียรและการเจริญกัมมัฏฐานเหมือนอย่างที่เราท่านทั้งหลายทำอยู่ในทุกวันนี้ เราเพียรในการเจริญกุศล เพียรพยายามรักษาศีลของตัวเองให้บริสุทธิ์ เพียรยังสมาธิสมาบัติให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน เพียรอบรมบ่มปัญญา ทั้งที่เป็นโลกิยปัญญา ทั้งที่เป็นโลกุตตระปัญญา ทั้งสุตมยปัญญา ทั้งจินตมยปัญญา ทั้งภาวนามยปัญญาให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

สรุปสั้นๆ ว่าเราเพียรให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ เจริญสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนาอย่างนี้เรียกว่า เพียรให้บุญกุศลเกิดขึ้นในขันธสันดาน หมายความว่า ในขณะที่เราเดินจงกรม เราก็กำหนดตามไปขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืนหนอๆ อยากนั่งหนอๆ นั่ง

หนอๆ พองหนอ ยุบหนอ เจ็บหนอ ปวดหนอ สุขหนอ เฉยหนอ คิดหนอ โกรธหนอ อะไรทำนองนี้ เรียกว่า เพียรพยายาม

ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย พยายามกำหนดตามไปตลอดเวลา ไม่ลดละความพยายาม เรากำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ คือยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เรามีสติสัมปชัญญะ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ตลอดเวลา ก็ถือว่า เราเพียรพยายามให้บุญกุศลเกิดขึ้นในขันธสันดาน

บุญกุศล ก็ตรงกันข้ามกับบาป บาปนั้น คือ โลภะ โทสะ โมหะ ว่าโดยสภาวะก็เป็นอย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น สำหรับบุญก็เหมือนกัน **บุญ** เมื่อกล่าวโดยสภาวะ ก็ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นตัวบุญ

แต่ที่ท่านกล่าวๆ ไว้ว่า ผู้ทำบุญแล้ว อยู่ในโลกนี้ก็ไม่เดือดร้อน เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ ชื่อเสียงอันดีงาม เมื่อจะตายก็จะมีสติ ตายแล้วก็จะไปสู่สุคติ ตายแล้วไปเกิดเป็นมนุษย์บ้าง ไปเกิดในเทวโลกบ้าง ไปเกิดในพรหมโลกบ้าง ไปสู่พระนิพพานบ้าง อะไรทำนองนี้ อันนั้นเป็นผลพลอยได้ ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำบุญต่างหาก

บุญนั้น เมื่อกล่าวโดยสภาวะ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญานั่นเอง ในขณะที่เรากำหนดบทพระกรรมฐาน เวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ เรากำหนด อยู่ตลอดเวลา คือว่าเราเพียรพยายามยังบุญให้เกิดขึ้น ยังกุศลให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

๔. **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ก็คือเราเพียรพยายามรักษาศีล รักษาสมาธิ รักษาปัญญาที่เราได้มาแล้วนั้น ให้อยู่กับขันธสันดานเรา หรือว่าให้อยู่กับกายกับใจของเรา คือว่า

เมื่อเราได้สมาธิสมาบัติ เราก็เพียรให้สมาธิ สมาบัตินั้น อยู่กับตัวของเราตลอดไป หรือว่าเราได้อริยมรรค อริยผล จนถึงนิพพานแล้ว เราก็รักษาอริยมรรคอริยผล และนิพพานนั้น ไว้ในตัวและตนของเราตลอดไป ถือว่าเรา รักษาคุณงามความดีที่บำเพ็ญได้แล้วให้ดำรงอยู่ ให้ตั้งอยู่ ในขันธสันดานของเราตลอดไป

ท่านทั้งหลาย คนที่มาสู่สถานที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลาย เข้าใจว่าเรา มาฝึก มาฝน มาอบ มารม

ประการที่ ๑ **ฝึก** คนทั้งหลายที่เขาฝึกช้าง ฝึกม้า เขา ฝึกไว้ทำไม เขาฝึกไว้ให้มันชำนิชำนาญ ถ้าม้าชำนิชำนาญ

แล้ว เขาก็เอาไปเป็นม้าแข่งบ้าง ใช้ราชการสงครามบ้าง ช้างก็เหมือนกัน เราฝึกให้ชำนิชำนาญแล้ว เขาจะเอาไปลากซุงบ้าง เอาไปใช้ในราชการบ้าง ข้อนี้ ฉันใด

เรามาฝึกตัวของเราในขณะนี้ โดยให้มีสติ สัมปชัญญะ ทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เรากำหนดอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เรามาฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกใจของเรา ให้มีสติสัมปชัญญะ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เรามาฝึกกำหนดจิต กำหนดเวทนา กำหนดธรรมะอยู่ตลอดเวลานี้ ในขณะนี้เรามาฝึก

ในเมื่อเราฝึกฝนอบรมดีแล้ว ให้คล่องแคล่วแล้ว เราฝึกตัวเองให้อาจหาญ ให้สามารถ ให้รู้หลักการ ให้รู้วิธีการ ในการที่จะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดจากขันธสันดานของตนได้ เมื่อเราฝึกฝนจนเกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว มีไหวพริบ มีสติปัญญาดีแล้ว เราก็จะไปทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดาน

หมายความว่า เมื่อเราฝึกกำหนดอย่างนี้ๆ อยู่ตลอดเวลา สติของเราก็จะมีกำลัง มีกำลัง มีอานุภาพมีพลัง มีสมรรถนะสูง สูงจนเหนือกว่าโมหะ เมื่อสติของเรา

มันสูงกว่าโมหะแล้ว เราก็จะเอาสตินี้ไปดับโมหะ พร้อมทั้งกิเลสทั้งหลายให้หมดไปจากขันธสันดานของเรา หรือพูดอย่างหนึ่งว่า เมื่อสติมีกำลังสมบูรณ์แล้ว สตินี้ก็จะทำหน้าที่ดับโมหะให้หมดไปจากขันธสันดาน ตามกำลังของสติ

ถ้าดับได้ครั้งหนึ่งแล้ว ก็ถือว่าเราได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ถ้าดับได้เป็นสมุจเฉทปหานครั้งที่ ๒ ก็ถือว่าเป็นพระสกทาคามี ถ้าดับได้ครั้งที่ ๓ ก็ถือว่าเป็นพระอนาคามี ถ้าดับได้ครั้งที่ ๔ ก็เป็นอันว่ากิเลสตัณหาหมดแล้ว เราอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย การเกิดอีกของเราไม่มี กิจอื่นที่จะต้องทำก็ไม่มี เรามีพระนิพพานเป็นที่ได้เป็นที่ถึง เป็นที่บรรลุแล้ว เพราะฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายอย่าได้ชะล่าใจเป็นอันขาด

สรุปเอาสั้นๆ ว่า เวลาจะเจริญพระกัมมัฏฐานนี่ถ้าผู้ใดมีสติสมบูรณ์เร็ว ผู้นั้นก็จะได้บรรลุธรรมวิเศษเร็ว แต่ถ้าผู้ใดชะล่าใจ ไม่สนใจในการที่จะใช้สติกำหนดบทพระกัมมัฏฐานที่เรากำหนดอยู่ขณะนี้ ผู้นั้นก็บรรลุช้าหรือไม่ได้บรรลุเสียเลย

ขอสรุปเอาว่า เราทำกัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ เราทำเพื่อต้องการให้สติของเรามีกำลัง มีอานุภาพ มีสมรรถนะสูง

มีพลัง เมื่อสติของเราสูงสมบูรณ์แบบแล้ว เราก็จะเอาสตินี้ไปดับโมหะ พร้อมทั้งกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง ให้ดับไปสิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน เหตุนั้น เรามาสถานที่นี้ เราจึงมาฝึกตัวเราเอง เพื่อให้เกิดความสามารถดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

ประการที่ ๒ **ฝน** นอกจากฝึกแล้วก็ฝน คำว่า ฝน ภาษากรุงเทพ เขาเรียกว่า ลับ แต่ขอพูดประโยคเดียวว่า ลับกับฝนอันเดียวกัน ถ้า ฝน นั้นเป็นภาษาอีสาน ถ้า ลับ เป็นภาษากรุงเทพ

เราทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้ เรามาฝนตัวของเรา ฝนอะไร ฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย ฝนใจของเรา เราฝนอย่างไร เพราะเห็นว่า ตั้งแต่เวลามาอยู่ที่นี่ตั้งหลายวันแล้ว ไม่ได้เห็นฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย ฝนใจเลย บางท่านอาจจะคิดอย่างนี้

ท่านทั้งหลาย ตั้งแต่ชั่วโมงแรกที่เราปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐานนั้น เราเริ่มฝนแล้ว ฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย ฝนใจ เอาอะไรฝน เอาสติฝน ฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย ฝนใจ แล้วฝนอย่างไร ขณะที่ตาเห็นรูป เรากำหนดว่า เห็นหนอๆ เริ่มฝนล่ะนะ ถ้ากำหนด ๓

ครั้ง ก็เรียกว่าฝน ๓ ครั้งแล้ว กำหนด ๗ ครั้ง ก็ถือว่าฝน ๗ ครั้ง กลับไปกลับมาแล้ว

ในขณะที่หูได้ยินเสียงกำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ฝนหูแล้ว ในขณะที่จมูกได้กลิ่นกำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ฝนแล้ว ฝนจมูกแล้ว ในขณะที่ลิ้นได้รสกำหนดว่า รสหนอๆ นี่ฝนลิ้นแล้ว ในขณะกายที่ถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า ถูกหนอๆ เราฝนกายแล้ว

เพราะเหตุไร จึงต้องฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย ฝนใจ

เพราะว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรามันมีสนิม

อะไรเป็นสนิม

โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา นี่ถือว่าเป็นสนิมของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเราฝนตา เหมือนกับคนทั้งหลายก่อนที่เขาจะเอาพร้าเอามีดเอา ขวานมาใช้ เขาก็ต้องฝนให้มันหมดสนิมเสียก่อน เมื่อพร้าก็ดี มีดก็ดี ขวานก็ดี มันหมดสนิมแล้วและมันคมดีแล้ว เขาก็สามารถที่จะนำไปตัดโน่น ฟันนี่ได้ตามประสงค์ ข้อนี้ ฉันใด

เมื่อเราทั้งหลายมาฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝน

กาย ฝนใจของเรา ให้มันหมดสนิมคือกิเลส, ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือว่าเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่คมแล้วนะ ทีนี้ เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรามันคมแล้วด้วยสติ คมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เราก็สามารถเอาไปตัดกิเลส ตัณหาให้หมดไปให้สูญไปจากขันธสันดาน เหตุนั้น เรามา สถานที่นี้ นอกจากมาฝึกแล้วก็มาฝนด้วย

ประการที่ ๓ **อบ** เรามาสู่สถานที่นี้ เรามาอบ มาอบ กาย อบวาจา อบใจของเรา เหมือนกับคนทั้งหลายที่เขาอบ เครื่องนุ่งห่มของเขา อบผ้า อบผ้านุ่งผ้าห่มของเขา

เขาอบเพื่ออะไร เพื่อต้องการให้ผ้าของเขาหอมไป ด้วยกลิ่นของหอม เช่นว่า กลิ่นพิมเสน แก่นจันทร์ หรือ เครื่องหอมต่างๆ เมื่อเขาอบแล้ว เครื่องนุ่งห่ม ก็จะหอมไป ด้วยกลิ่นของหอมทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ข้อนี้ฉันใด

เรามาอบกาย อบวาจา อบใจของเรา ด้วยการเจริญ กัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ ก็คือเรามาอบกาย อบวาจา อบใจ ของเราให้หอมไปด้วยกลิ่นศีล หอมไปด้วยกลิ่นสมาธิ หอม ไปด้วยกลิ่นปัญญา

เมื่อใด กายวาจาใจของเรา มันหอมไปด้วยกลิ่นศีล กลิ่นสมาธิ กลิ่นปัญญา กิเลสหรือบาป ทั้งอย่างหยาบ

อย่างกลาง อย่างละเอียด ซึ่งเรียกว่า วีติกกมกิเลสหรือปริยุฏฐานกิเลส อนุสัยกิเลส ก็ไม่สามารถที่จะครอบงำขันธสันดานของเราได้ คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ก็ไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจของเราได้

เหตุนั้น เรามาสู่สถานที่นี้ เราจึงมาอบตัวของเราให้หอมไปด้วยกลิ่นศีล หอมไปด้วยกลิ่นสมาธิ หอมไปด้วยกลิ่นปัญญา เมื่อตัวของเราหอมไปด้วยกลิ่นศีล กลิ่นสมาธิ กลิ่นปัญญาแล้ว บาปทั้งอย่างหยาบ อย่างละเอียดและอย่างกลาง ก็จะมาเกาะ มาจับตัวของเราไม่ได้

ประการที่ ๔ **รม** เรามาสู่สถานที่นี้ เรามารมตัวของเรา เหมือนกับคนทั้งหลายที่เขารมควันไฟ

เพราะเหตุไร เขาจึงรมควันไฟ

เพราะต้องการให้ความร้อนหรือไอของไฟนั้น จับอยู่หรือเกาะอยู่ที่ตัวของเขา ข้อนี้ ฉันใด เรามารมตัวของเราด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ในขณะนี้ ก็เพื่อว่าให้กลิ่นศีล กลิ่นสมาธิ กลิ่นปัญญา กลิ่นมรรค กลิ่นผลนั้นเกาะอยู่หรือจับอยู่ที่ตัวของเรา หรือให้ตัวของเราเกาะอยู่กับศีลสมาธิปัญญา กับอริยมรรค กับอริยผล

เมื่อใด ตัวของเรานี้มันหอม มันเกาะอยู่ หรือจับอยู่

กับศีลสมาธิและปัญญา เมื่อศีลสมาธิปัญญา อริยมรรค อริยผลเกาะอยู่หรือจับอยู่ที่ตัวของเรา

เมื่อนั้น ก็ถือว่าเรา ได้บรรลุสุขอันไพบูลย์แล้ว ชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ประเสริฐแล้ว ไม่เสียชาติเกิด เกิดมานี้ไม่เสียชาติเกิด เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว แม้ไม่มีปสาทะศรัทธามาก่อน แต่ก็ยังมีโอกาสเวลามาประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วได้รู้ธรรม ได้บรรลุธรรม

ท่านทั้งหลาย ในอัตภาพร่างกายอันยาววาหนาคืบของเรานี้ เราทั้งหลายจงสังเกตดู หรือเราทั้งหลายก็พอที่จะรู้ว่า คนทั้งหลายเขาจะนำสัตว์มาใช้งาน เขาต้องฝึกเสียก่อน เช่นว่า จะนำช้างมาใช้งาน จะนำม้ามาใช้งาน หรือจะนำลิงมาเล่นละคร อย่างนี้เป็นต้น เขาต้องฝึกเสียก่อนจึงจะได้ประโยชน์จากการมีช้าง มีม้า หรือมีลิง หรือมีสัตว์ประเภทอื่นๆ ข้อนี้ฉันใด พวกเราทั้งหลายมาฝึกตัวของเราอยู่ในขณะนี้ ก็เพื่อว่าจะถือเอาประโยชน์จากการที่มีกายมีใจ

อีกอย่างหนึ่ง พวกทหาร เมื่อเขาจะเข้าสู่แนวรบ เขาก็ต้องฝึกฝนอบรม เขาต้องฝึกฝนให้รู้ ให้เข้าใจ ให้ชำนิชำนาญในยุทธภูมิ ในการใช้อาวุธ เรื่องการยิงปืน การยิงจรวด ในการใช้อาวุธนำวิถี เขาก็ต้องฝึกเสียก่อน จึงจะ

สามารถเอาชนะข้าศึกได้ ข้อนี้ ฉันใด

เราเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะเอาชนะข้าศึกคือกิเลส เราก็ต้องฝึกเสียก่อน ถ้าเราไม่ฝึกมันก็ไม่สามารถจะเอาชนะกิเลสได้ เมื่อเราฝึกแล้วจึงจะสามารถเอาชนะกิเลสได้ เหตุนั้น เราทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้ และปฏิบัติธรรมอยู่ที่นี้ ก็คือเรามาฝึกตัวของเราให้ชำนิชำนาญ ให้รู้วิธีการ ให้รู้หลักการ ในการจะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน

ท่านทั้งหลาย คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว มีของ ๒ อย่างเท่านั้น คือมีกายกับมีใจ เมื่อเราเกิดมามีกายมีใจแล้ว เราไม่รู้จักใช้กายใช้ใจ หรือว่าเราไม่รู้วิธีใช้กายใช้ใจ ไม่รู้จักถือเอาประโยชน์ของการมีกายมีใจ ใช้กายใช้ใจไม่เป็น ก็ถือว่าเรา**ขาดทั้งทุนสูญทั้งกำไร** แต่เมื่อเรามีกายมีใจแล้ว เรารู้จักกายรู้จักใจ รู้วิธีใช้กายใช้ใจและก็ใช้กายใช้ใจ ให้มันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม อะไรที่จะได้ประโยชน์

เราจะถือเอาประโยชน์จากการมีกายมีใจได้อย่างไร เมื่อเห็นว่า เรามีกายมีใจแล้ว เราจะถือเอาประโยชน์จากกายจากใจนี้อย่างนี้ๆ เรารีบถือเอาประโยชน์จากกายจากใจนั้น จึงจะถือว่าเราได้ทั้งทุนได้ทั้งกำไร เกิดมาแล้วไม่เสีย

ชาติเกิด ไม่ขาดทุน

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อเรามีกายมีใจแล้ว หากว่าเราตั้งกายตั้งใจไว้ไม่ถูก เมื่อตั้งใจไว้ไม่ถูก การคิดก็ผิด การทำก็ผิด การพูดก็ผิด การคบกันก็ผิด ผลที่ได้รับ เราเองก็เดือดร้อน คนอื่นก็เดือดร้อน สังคมก็เดือดร้อน แต่ถ้าเราตั้งใจไว้ถูก การคิดก็ถูก การทำก็ถูก การพูดก็ถูก การคบกันก็ถูก ผลที่ได้รับ เราเองก็มีความสุข คนอื่นก็มีความสุข สังคมก็มีความสุข

เหตุนั้น ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่สถานที่แห่งนี้ เรารู้แล้วว่า ตัวของเรานั้นมี ๒ อย่าง คือ กายกับใจ

ก็ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามใช้กายใช้ใจให้เป็นประโยชน์ จงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ระวังอย่าให้เผลอไป อย่าเป็นผู้ประมาท พยายามใช้สติสัมปชัญญะ พยายามกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน พยายามรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ พยายามบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน พยายามอบรมบ่มปัญญาให้ขึ้นเกิดในตัวเอง

ที่แสดงมาก็เห็นพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.







อินทรีย์ ๕

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาเรื่อง อินทรีย์ ๕ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

คำว่า **อินทรีย์** แปลว่า **ความเป็นใหญ่** มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑. **ศรัทธา** เป็นใหญ่ในความเชื่อ เช่น

๑) **กมฺมสทฺธา** เชื่อกรรม คือเชื่อว่า การทำดี พูดดี คิดดี ถือว่าเป็นกุศลกรรม ย่อมทำให้ได้รับความสุข ถ้าทำชั่ว พูดชั่วคิดชั่ว เป็นอกุศลกรรม ทำผู้ประพฤติให้ได้รับความทุกข์

๒) **วิปากสทฺธา** เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่า สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความสุขอยู่ในขณะนี้ ก็เพราะเนื่องจากผลกรรมที่ตนได้ทำดีไว้ในอดีต สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อนอยู่ในขณะนี้ ก็เนื่องจากผลกรรมที่สืบเนื่อง

มาจากเหตุ คือได้ประพฤติชั่วไว้ในอดีตที่ผ่านมา

๓) กมฺมสฺสกตาสทฺธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของๆ ตน คือเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้เกิดขึ้นมาแล้วไม่เหมือนกัน บางคนยากจนข้นแค้นอนาถา ถือกระเบื้องขอทาน ถือกะลาขอข้าว บางคนก็ร่ำรวยเป็นกฎุมพี เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี เป็นอภิมหาเศรษฐี บางคนก็รูปขี้เหร่ ไม่สวย บางคนก็มีรูปสวย บางคนก็เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา บางคนก็มีสติปัญญาเฉียบแหลม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะกรรมที่ทำไว้ จำแนกให้เป็นไปต่างๆ กัน ดังวจนะประพันธ์ธรรมภาษิตว่า

กมฺมํ สตฺเต วิภชติ ยทิทํ หีนปฺปณีตตาย

กรรมแล ย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปต่างๆ คือเลวและประณีต

๔) ตถาคตโพธิสทฺธา เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า คือเชื่อว่าพระองค์เป็นพระสยัมภู ผู้เป็นเองในทางตรัสรู้ เป็นผู้ประกอบไปด้วยพระปัญญาคุณ คือมีปัญญาเฉลียวฉลาดเปรื่องปราดชาติกวี สามารถตรัสรู้อริยสัจธรรมทั้ง ๔ ประการ จนได้ความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกในโลก เป็นครูของเทวดาและ

มนุษย์ทั้งหลาย

พระองค์เป็นผู้มีพระบวรสันดานอันบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส ปราศจากสังกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น พระองค์เป็นผู้ประกอบไปด้วยพระมหา-กรุณาธิคุณอันใหญ่หลวง ทรงเอ็นดูปรานีสัตว์ทั้งหลาย ผู้เร่าร้อนอยู่ในเพลิงกิเลสและกองทุกข์ จึงได้นำเอาธรรมะที่พระองค์ทรงบรรลุแล้วมาชี้แจงแสดงไข มาชี้แนะแนวทางให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายได้ปฏิบัติตาม เพื่อจะให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

สรุป คำว่า **ศรัทธา** นี้หมายความว่า เชื่อว่าทำดีได้ดีจริง ทำชั่วได้ชั่วจริง นี้เรียกว่า ศรัทธา คือเป็นใหญ่ในความเชื่อ

๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในความเพียร คือมีความเพียรพยายามอันประกอบไปด้วยมหาปธาน ๔ ได้แก่ **สังวรปธาน** เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน **ปหานปธาน** เพียรพยายามละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป **ภาวนาปธาน** เพียรพยายามให้บุญกุศลคือคุณความดีเกิดขึ้นมีขึ้นในขันธสันดานของตน **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาบุญกุศลคือคุณงามความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

ผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในความเพียรนี้ ย่อมเป็นผู้ที่ไม่ท้อถอยในการประพฤติปฏิบัติ ในการทำการทำงาน ถึงจะลำบากเหนื่อยยากสักปานใดก็ตาม พยายามกัดฟันทนสู้ตลอดไป ยอมตายดาบหน้า ขาขาดเอาคางเกาะไป จนกว่าจะบรรลุผลที่ตนตั้งไว้จึงจะหยุด ผู้ที่มีความเพียรนี้ ย่อมประกอบไปด้วยองค์คุณสมบัติดังนี้

บางครั้งบางวันมีอาหารน้อย ได้ฉันภัตตาหารน้อย ได้รับประทานอาหารน้อย ก็จะพิจารณาว่า วันนี้เราบริโภคอาหารน้อย ร่างกายของเราเบาและคล่องแคล่วดี สมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ แล้วก็ลงมือประพฤติปฏิบัติ

แต่ถ้าวันไหนได้อาหารมาก ก็จะพิจารณาว่า วันนี้เราได้อาหารมากมีอาหารมาก ฉันภัตตาหารได้มาก ร่างกายอุดมสมบูรณ์ ปราศจากความหิวความกระหาย สมควรแก่การปฏิบัติ แล้วลงมือปฏิบัติทันที

บางคน เวลาจะเดินทางไกลก็พิจารณาว่า วันพรุ่งนี้เราจะเดินทางไกล ในขณะเดินทางจะไม่มีโอกาสประพฤติปฏิบัติ ควรที่เราจะประพฤติปฏิบัติเสียเดี๋ยวนี้ แล้วลงมือปฏิบัติทันที

บุคคลบางคน เมื่อเดินทางถึงที่แล้ว ก็จะพิจารณาว่า

ในขณะที่เดินทางอยู่นั้น เราไม่มีโอกาสประพฤติปฏิบัติธรรมชั้นสูงอย่างนี้เลย บัดนี้เราเดินทางถึงที่แล้ว สมควรแก่การปฏิบัติ ก็ลงมือประพฤติปฏิบัติทันที

หรือบางคน เมื่อมีอาพาธความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็จะมาพิจารณาว่า อาพาธเกิดขึ้นแก่เรานี้เป็นแต่เพียงอาพาธเล็กน้อยเท่านั้น ยังไม่เป็นอุปสรรคแก่การประพฤติปฏิบัติ หากว่าเราเกิดอาพาธหนักขึ้นไปกว่านี้ ก็จะไม่มีโอกาสประพฤติปฏิบัติ ควรที่เราจะลงมือปฏิบัติเสียเดี๋ยวนี้ แล้วก็ลงมือประพฤติปฏิบัติทันที

ทีนี้ เมื่อหายจากอาพาธแล้ว ก็จะพิจารณาว่าในขณะที่เราอาพาธอยู่ ไม่มีโอกาสประพฤติปฏิบัติเลย หรือประพฤติปฏิบัติก็ไม่ได้เต็มที่ บัดนี้เราหายจากอาพาธแล้ว สมควรที่จะประพฤติปฏิบัติ แล้วก็ลงมือประพฤติปฏิบัติทันที นี้เป็นลักษณะของบุคคลผู้ประกอบไปด้วยความเพียร

แต่ถ้าคนเกียจคร้านแล้ว จะไม่คิดอย่างนี้ ถ้ามีวันไหนได้ฉันอาหารน้อย ได้ทานอาหารน้อยก็คิดว่า วันนี้เราได้อาหารน้อย ร่างกายของเราอิดโรย มีความหิวมีความกระหาย เห็นควรที่จะปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไปไม่ได้ ก็ล้มลงนอนเสีย ไม่ประพฤติปฏิบัติ

ถ้าวันไหนได้อาหารมาก ฉันอาหารได้มากๆ มีของ

หวานมากๆ ก็ว่า วันนี้ได้ฉันมากไปหน่อย รู้สึกว่ามันอืดอาดเหลือเกิน ไม่เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติ นอนเสียดีกว่าแล้วก็ล้มตัวลงนอน อะไรทำนองนี้ นี่เป็นลักษณะของคนที่ไม่มีความเพียร

๓. **สติ** เป็นใหญ่ในการระลึก สตินี้เป็นใหญ่ในการปกครองรักษาจิต ไม่ให้เลินเล่อ ไม่ให้เผลอ ไม่ให้ สะเพร่า ไม่ให้หลงลืม ให้รอบคอบ ไม่ให้หลงไหลไปตามอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ หรือราคะ ตัณหา อุปาทาน

สติ นี้มีหน้าที่ระวังจิต รักษาจิต ไม่ให้ขัดเคือง ในเมื่อประสพอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เช่น เห็นรูปที่ไม่ดี ฟังเสียงที่ไม่ดี ได้กลิ่นที่ไม่ดี ได้รสที่ไม่ดี ได้สัมผัสที่ไม่ดี ได้ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี ก็ระวังจิตไว้ไม่ให้ขัดเคือง ไม่ให้โกรธในอารมณ์เหล่านั้น

รักษาจิต ระวังจิตไม่ให้พอใจ ดีใจ ชอบใจ ในเมื่อประสพกับอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าชอบใจ เช่น เห็นรูป ฟังเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้ธรรมารมณ์ ที่ดีๆ ก็ระวังรักษาจิตไว้ไม่ให้กำหนัด ยินดี และสตินี้มีหน้าที่สำหรับกระตุ้นจิต ให้ยินดีในการละอกุศล และหมั่นบำเพ็ญกุศล อันนี้เป็นหน้าที่ของสติ

๔. **สมาธิ** เป็นใหญ่ในการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว คือถ้าผู้ใดมีสมาธิแล้ว สมาธินี้จะรักษาจิตไว้ ประคองจิตไว้ ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อใด จิตของเรามีอารมณ์เดียวแล้ว การประพฤติปฏิบัติ พระกัมมัฏฐานของเรา ก็สามารถที่จะได้ผลเร็ว สามารถที่ จะได้สมาบัติ ได้มรรค ได้ผล ได้นิพพาน

แต่ถ้าคนที่ขาดสมาธิ ไม่มีสมาธิ จิตใจก็จะฟุ้งซ่านซัด ส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นานาประการ เดี๋ยวก็ไปจับ อารมณ์นี้บ้าง เดี๋ยวก็มาจับอารมณ์นี้บ้าง นี่ก็เพราะว่าขาด สมาธิ

สมาธินี้ เมื่อมีแล้ว ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิต ของเรามีพลัง มีอำนาจ มีอานุภาพ จนสามารถที่จะให้เกิด วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญาได้ สามารถที่จะนำไปทำลาย กิเลสตัณหา ให้หมดไปจากขันธสันดานของเราได้ และ สามารถที่จะรักษาจิตไว้ ประคองจิตไว้ ไม่ให้วิปริต และ ไม่ให้เกิดความวิปลาสไปต่างๆ นานา นี่เป็นลักษณะของ สมาธิ

๕. **ปัญญา** เป็นใหญ่ในการรอบรู้กองสังขาร

อินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ ผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

จะเป็นสมถภาวนาก็ดี วิปัสสนาภาวนาก็ดี ต้องปรับปรุงอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ให้สมดุลกัน คือ ให้สมาธิกับความเพียรเท่าๆ กัน และให้ศรัทธากับปัญญาเท่าๆ กัน

ถ้าสมาธิกล้าความเพียรหย่อน ถีนมิทธะย่อมครอบงำจิตได้ และก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความเกียจคร้านในการประพฤติปฏิบัติทำให้จิตใจท้อถอย ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความอุตสาหะ ไม่มีความพากเพียรในการปฏิบัติ

เพราะว่าสมาธิเป็นฝักฝ่ายของโกสัชชะอยู่แล้วคือคนที่มีสมาธิมากนี้ ส่วนใหญ่ ถ้าหากว่าขาดสติเดี๋ยวเดียวเท่านั้น ถีนมิทธะคือความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ความเคลิบเคลิ้ม ย่อมเข้าครอบงำจิตใจได้ ผลสุดท้าย ก็เป็นเหตุให้เกิดโกสัชชะความเกียจคร้าน ท้อถอย ในการที่จะบำเพ็ญความเพียร

ทีนี้ถ้าหากว่าความเพียรกล้าสมาธิหย่อน คือความเพียรมากกว่าสมาธิ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ คิดโน้นบ้างคิดนี้บ้าง จิตใจไม่สามารถที่จะจับอารมณ์เดียวได้นานๆ

เพราะว่าความเพียรนี้ก็เป็นฝักฝ่ายของอุทธัจจะอยู่

แล้ว เราจะสังเกตได้ทันทีว่า ขณะใดที่ความเพียรของเรากล้าหรือว่าขณะใดความเพียรเกิดขึ้นมา จะเริ่มคิดทันทีเดี๋ยวก็คิดโน้นคิดนี้ ก็ให้เข้าใจเถิดว่า ขณะนั้นความเพียรของเรากล้าแต่สมาธิหย่อนไป

ทีนี้ ถ้าหากว่าศรัทธากล้าแต่ปัญญาหย่อน ย่อมเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ย่อมลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ควรลุ่มหลง คนที่มีศรัทธากล้าปัญญาหย่อนนี้ บางที ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ก็เกิดปีติตื้นตันใจขึ้นมา ต้องน้ำตาคลอเบ้าหรือร้องไห้ขึ้นมา

หรือตัวเองจะพูดจะบรรยายธรรมก็เกิดศรัทธาขึ้นมาทำให้การพูดการบรรยายธรรมนั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะเกิดความตื้นตันใจ ด้วยอำนาจปีติ และปีติก็เกิดด้วยอำนาจศรัทธา จึงไม่สามารถที่จะบรรยายธรรมต่อไปได้

คือคนที่มีศรัทธากล้ามักจะเป็นอย่างนี้ ชอบจะเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ควรลุ่มหลง สิ่งใดเลื่อมใสอยู่แล้ว ก็จะมีความเลื่อมใสยิ่งๆ ขึ้นไปขาดการใคร่ครวญพิจารณา หรือว่าลุ่มหลงในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นึกว่าเป็นมรรค เป็นผล เป็นนิพพานอยู่เรื่อย

คนที่มีศรัทธากล้าปัญญาหย่อนนี้ ส่วนมากมักตกอยู่ใน**อัตตกิลมถานุโยค** ชอบจะทรมานตนให้ลำบาก บางทีก็ทำความเพียรตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่ยอมนอนเลยก็มี บางทีก็อดอาหาร ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน ๕ วัน ๖ วัน ๗ วัน ไม่ยอมฉันอาหาร ไม่บริโภคอาหาร บางทีก็นั่งตากแดด บางทีก็นั่งตากฝน บางทียืนขาเดียวเป็นต้น ชอบทรมานตนให้ได้รับความลำบากด้วยอำนาจของโลภะ เหตุนั้น ท่านทั้งหลายพึงสังวรให้ดี

แต่ถ้าปัญญากล้าศรัทธาหย่อน คือปัญญามากกว่าศรัทธา ย่อมตกไปในฝ่ายเกเรเยียวยาได้ยาก ปัญญานี้เป็นของที่ต้องการมากในการเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าปัญญามากเกินไป ศรัทธาหย่อน เวลาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานก็มักจะไม่ตั้งอยู่ตามกฎเกณฑ์ ไม่ตั้งอยู่ในหลักวิชาการที่ท่านครูบาอาจารย์แนะนำ

เช่นบอกว่า ขณะนี้ให้เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง กลับเดินเพียง ๔ นาที ๕ นาที แล้วก็ไปนั่งเสีย ๒๐ นาที ก็แล้วไป บางทีก็ไม่ยอมเดินจงกรม นั่งอย่างเดียว บางทีเดินจงกรมแล้วไม่นั่ง นอนกำหนดเอาอย่างเดียว บางทีเวลานั่งก็ไปนั่งพิงต้นไม้บ้าง พิงเสา พิงฝาผนังบ้าง หาแต่ความ

สบายใส่ตัวเอง ใครอยากไปนิพพานก็ไปเถิด เราไม่ไปดอก เท่านี้ก็พอแล้วอะไรทำนองนี้

พวกนี้ส่วนมากเราเยียวยาได้ยาก บางทีก็เยียวยาไม่ได้เลย อยู่ตลอดพรรษา ประพฤติปฏิบัติตลอดพรรษาจะไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้สมาธิ ไม่ได้สมาบัติ ไม่ได้มรรค ไม่ได้ผล พวกนี้อุปมาเหมือนกับคนที่แพ้ยาวิตามิน สมมติว่ายาวิตามินเป็นยาบำรุงอย่างนี้ แต่บังเอิญไปแพ้ยาวิตามินเข้าก็ไม่รู้ว่าแพทย์จะทำอย่างไร หรือบางทียาขนานนี้เป็นยาที่ฉีดกระตุ้นหัวใจ ทำให้หัวใจทำงาน ทำให้หายจากช็อก แต่พอไปฉีดยากระตุ้นหัวใจเข้าเท่านั้น เกิดแพ้ยากระตุ้นหัวใจแพ้ยาบำรุงหัวใจ หมอก็จนด้วยเกล้า ไม่รู้จะทำวิธีไหนจึงจะฟื้นขึ้นมาได้ ข้อนี้ฉันใด

ผู้มีปัญญากล้าศรัทธาหย่อน ก็เหมือนกัน ฉันนั้น ส่วนมากตกในฝ่ายเยียวยาได้ยาก บางทีก็เยียวยาไม่ได้เสียเลย การประพฤติปฏิบัติมักไม่ค่อยได้ผล ไม่สามารถบรรลุสมาธิ สมาบัติมรรคผล พระนิพพาน และมักตกไปในฝ่ายกาม**สุขัลลิกานุโยค** คือหาความสุขความสบายใส่ตัวเอง

อินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ หากสมดุลกันเมื่อใด สมาธิ

ปัญญา มรรค ผล นิพพาน ย่อมบังเกิดขึ้น แต่ถ้าว่าอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ไม่สมดุลกัน เราจะทำอย่างไรๆ ก็ตาม ไม่สามารถที่จะทำสมาธิ ปัญญา มรรค ผล นิพพาน ให้เกิดขึ้นได้เลย

วิธีปฏิบัติในอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ หรือว่าวิธีที่จะทำให้อินทรีย์ ทั้ง ๕ นี้สมดุลกัน จะทำอย่างไร ทำอย่างนี้คือ

ถ้าสมาธิกล้าความเพียรหย่อน พยายามลดสมาธิเพิ่มความเพียรขึ้น โดยกำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้กว้างๆ ออกไป เช่นว่า เรากำหนดอาการพองอาการยุบ ก็เพิ่มอาการนั่ง อาการถูก ถูกก้นย้อยข้างขวา ถูกก้นย้อยข้างซ้าย ถูกเข่าขวา ถูกเข่าซ้าย ถูกตาตุ่มขวา ถูกตาตุ่มซ้าย กำหนดถูกที่นั้นบ้างที่นี้บ้าง ภายในร่ายกายของเรา คือกำหนดให้กว้างๆ ออกไป เมื่อกำหนดอย่างนี้ ความเพียรก็จะกล้าขึ้นมาๆ ผลสุดท้าย ก็จะเท่ากับสมาธิและทำให้ความง่วงเหงาหาวนอนนั้นหมดไปได้

ทีนี้ ถ้าความเพียรกล้าสมาธิหย่อน เราจะทราบได้อย่างไรว่าความเพียรกล้า ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจเสียก่อนว่าการที่เราทำความเพียรเดินจงกรมนั่งสมาธิทั้งวันนั้น อันนี้

ยังไม่นับว่าเป็นความเพียรกล้า ความเพียรกล้าในที่นี้หมายความว่า มันเกิดขึ้นด้วยอำนาจการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือจะเดินจงกรมเพียง ๓๐ นาทีก็ตาม มันจะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ไม่ใช่ว่าเราตั้งอกตั้งใจว่าจะเดินทั้งวัน จะเดินทั้งคืน หรือว่าจะนั่งสมาธิทั้งวัน นั่งสมาธิทั้งคืน อันนี้เป็นขั้นปริยัติอยู่

แต่ความเพียรกล้าในที่นี้ หมายความว่า ความเพียรที่เกิดขึ้นด้วยภาวนาญาณ เป็นภาวนาญาณ เมื่อความเพียรกล้าเกิดขึ้นแล้ว เราสังเกตได้ง่ายๆ คือจะคิดมาก นั่งอยู่ ๕ นาที คิดไปเป็นพันๆ เรื่อง แต่งหนังสือจบเป็นเล่มๆ บางทีเดินจงกรมก้าวไป ๒ ก้าว ๓ ก้าวเท่านั้น คิดไปหลายๆ เรื่อง นี่แสดงว่าความเพียรกล้าสมาธิของเรามันหย่อน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดความเพียรลง และเพิ่มสมาธิขึ้น วิธีเพิ่มสมาธิก็คือ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้สั้นลงหรือให้น้อยลง เช่น เมื่อก่อนเราเคยกำหนดอาการพองอาการยุบ อาการนั่งอาการถูก ถูกก้นย้อยข้างขวาข้างซ้าย เข่าขวาเข่าซ้าย ตาตุ่มขวาตาตุ่มซ้าย เราตัดออก เหลือแต่อาการพองอาการยุบ ท้องพองขึ้นมากำหนดว่า พุท ท้องยุบลงไปกำหนดว่า โธ หรือท้องพองกำหนดว่า พองหนอ ท้องยุบ

กำหนดว่า ยุบหนอ

ถึงขนาดนี้ ยังคิดมากกว่าอยู่ เราก็กำหนดว่า พองยุบๆ กำหนดอย่างนี้ ยังลดความเพียรลงไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ใช้กำหนดจิตอย่างเดียว ตั้งสติเอาไว้ที่**หทัยวัตถุ** คือใต้ราวนมข้างซ้ายประมาณ ๒ นิ้ว จี้เข้าไปเท่าเหรียญบาทแล้วกำหนดว่า **คิดหนอๆ** เมื่อกำหนดอย่างนี้ร่ำไป สมาธิจะสูงขึ้นๆ ความเพียรจะลดลงไป ผลสุดท้ายความเพียรกับสมาธิก็จะเท่ากัน

ถ้าหากศรัทธากล้าปัญญาหย่อน ก็ให้พิจารณาว่าเราคิดว่าอย่างไร ศรัทธาของเราจึงเกิดกล้าขึ้นมาถึงปานนี้ จนทำให้ปัญญาหย่อนไป เกิดขึ้นมาเพราะเรานึกถึงคุณพระพุทธเจ้ามากเกินไป หรือเกิดขึ้นมาเพราะเรานึกถึงคุณพระธรรมมากเกินไป หรือเกิดขึ้นมาเพราะเรานึกถึงคุณพระสงฆ์มากเกินไป หรือเกิดขึ้นมาเพราะเรานึกถึงครูบา-อาจารย์มากเกินไป หรือมันเกิดขึ้นเพราะเรานึกถึงคุณงามความดี ที่เราได้มีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน นึกถึงศีลถึงทาน ถึงการเจริญภาวนาที่ตนทำแล้ว จึงเป็นเหตุให้ศรัทธากล้าขึ้นมา

เมื่อเราสำรวจหรือพิจารณาอย่างนี้ ก็จะรู้ได้ว่า เรา

คิดอย่างนี้ศรัทธาของเราจึงกล้าขึ้นมา จนทำให้ปัญญาหย่อนไป เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก็พยายามอย่านึกไปถึงอารมณ์เช่นนั้นอีกต่อไป ให้ปล่อยวางอารมณ์เช่นนั้นเสีย คือศรัทธากล้านี่มันสำคัญ บางทีเรานึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ครูอาจารย์ของเราเท่านั้น น้ำตามันคลอเบ้าไหลออกมาแล้ว หยิบกระดาษมาเขียนจดหมาย เขียนไปร้องไห้ไปด้วยๆ

บางทีนึกถึงคุณงามความดีของตนขึ้นมา ว่าเรานี่ก็เป็นผู้ที่มีโชคดี เกิดขึ้นมาแล้ว มีศรัทธาได้มาบวชในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ประกอบไปด้วยสัมมาทิฏฐิ ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่เสียชาติเกิดที่เราได้มาบวชมาปฏิบัตินี้ นึกถึงคุณงามความดีของตน ก็เกิดตื้นตันใจขึ้นมาน้ำตาคลอเบ้า ร้องไห้ขึ้นมาก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็พยายามอย่านึกถึงอารมณ์เหล่านี้อีก พยายามปล่อยวางเสีย ศรัทธาจะได้ลดลง ปัญญาจะได้เพิ่มขึ้น

แต่ถ้าปัญญากล้าศรัทธาหย่อน ก็ให้เราพิจารณาว่าเราคิดเราตั้งใจเราพิจารณาอย่างไร ปัญญาจึงเกิดขึ้นมา ทำให้การปฏิบัติของเราย่อหย่อน เมื่อเราพิจารณาไปก็จะรู้ได้ว่า เราได้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มากเกินไป เราพิจารณาแต่

ว่า รูปนามนี้ คำว่า ตัวตน บุคคล เรา เขา นั้นไม่มี มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น หรือว่าเราคิดมากเกินไปว่า รูปนามนี้มันไม่คงที่ มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นมาตั้งอยู่นิดหนึ่งก็ดับไป

หรือว่า เราพิจารณาถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พิจารณาธรรมะข้อใด ปัญญาของเราจึงเกิดขึ้นมากถึงขนาดนี้ เมื่อเรารู้เช่นนี้ ก็พยายามอย่าพิจารณาถึงข้อนั้นอีกต่อไป

อันนี้เคยเจอมาเหมือนกัน ลูกศิษย์ลูกหาที่มาปฏิบัติอยู่ที่นี่ ปัญญาเกิดขึ้นมาแล้วคล้ายๆ กับว่าจะพลิกแผ่นดินได้ บางท่านคิดแต่เพียงจะเทศน์เรื่องอวิชชาอย่างนี้ คิดอยู่ตั้ง ๖-๗ วันยังไม่จบ คิดจะแต่งโคลงแต่งฉันท์แต่งกาพย์ แต่งกลอนก็แต่งได้ นั่งไปเดินไป ก็มีแต่แต่งกาพย์ แต่งกลอน สรภัญญ์ที่ลูกๆ หลานๆ เขาสวดอยู่ทุกวันนี้ ก็ได้จากพระอาจารย์ดำรง ที่ท่านอยู่ในห้องกัมมัฏฐานนี้เป็นผู้แต่ง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นมาแล้วก็แต่งได้ดี แต่งขึ้นมาก็ไม่ผิดพลาด สัมผัสอะไรๆ ก็ถูกต้องทุกประการ

นี้แหละท่านทั้งหลาย ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธาเป็นอย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้เรารู้แล้ว ก็อย่าคิดเรื่องนั้นอีกต่อไป

สำหรับ **สติ** นั้นให้อยู่กลางๆ คอยประคับประคองสมาธิกับความเพียร และศรัทธากับปัญญา ให้สม่ำเสมอกัน สตินี้มีมากเท่าไรยิ่งดี เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องการสติมากที่สุด ถ้าผู้ใดมีสติมากกำหนดได้มาก ก็สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เร็ว

สติ นี้ท่านต้องการมากที่สุด อุปมาเหมือนกันกับเกลือในรสอาหาร อาหารทุกชนิด แม้อาหารคาวก็ต้องการเกลือ อาหารประเภทของหวานก็ต้องการเกลือเหมือนกัน

หรืออุปมาเหมือนกันกับพระราชา ต้องการผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้น ผู้ที่ต้องการมากที่สุดก็คือผู้ที่มีความสามารถทำราชการแทนพระองค์ได้ หรือว่าเกิดสงครามขึ้นมาก็ต้องการทหารผู้กล้าหาญแกล้วกล้า ต้องการตำรวจผู้แกล้วกล้า ต้องการนักรบผู้แกล้วกล้าสามารถเอาชนะข้าศึกได้ ข้อนี้ฉันใด สตินี้ก็เป็นที่ปรารถนาเป็นที่ต้องการมากเหมือนกัน ฉันนั้น ในการที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่ออินทรีย์ ๕ ประการ นี้สมดุลกันเมื่อไร เมื่อนั้นขณะนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ สามารถที่จะได้บรรลุมรรคผล พระนิพพาน เหตุนั้น ท่านทั้งหลาย

พยายามปรับปรุงอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ ให้สมดุลกันให้สม่ำเสมอกัน เมื่อเสมอกันแล้วเราก็สามารถบรรลุสามัญผลตามต้องการ.

สติสัมโพชฌงค์

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง สติสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

สติสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือสติ หมายความว่า การที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น

สิ่งที่ขาดไม่ได้คือสติ เมื่อเราขาดสติเสียเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็ไม่สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เลย เหตุนั้นสตินี้ จึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำให้เกิด ที่เกิดแล้วก็จำเป็นที่จะต้องรักษาไว้ ให้คงอยู่และให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

สติจะเกิดได้หรือที่เกิดแล้ว จะเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ๑) ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายด้วยเหตุ ๙ ประการ และ ๒) ทำให้มากๆ ด้วยสติ

โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ๙ ประการนั้น คือ

๑) **อุบาย** แปลว่า **ช่องแห่งความสำเร็จ** หมายความว่า ถ้าทำตามที่แนะนำ ต้องสำเร็จแน่นอน คือหนึ่งไม่มีสอง ดุจพระอาทิตย์ที่อุทัยขึ้นในเวลาเช้า แล้วอัสดงคตตกไปในเวลาเย็น ฉะนั้น

๒) **อุบาย** แปลว่า **ช่องแห่งความคิด** หมายความว่า ถ้าทำตามหลักวิชาการ ที่ครูบาอาจารย์แนะนำให้ จะเกิดความคิดแตกฉานจริงๆ สิ่งที่ไม่เคยคิดก็จะคิดขึ้นมา สิ่งที่ไม่รู้ก็จะรู้ขึ้นมา สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็จะเห็นขึ้นมา เช่น เห็นอาการพอง อาการยุบ คิดว่าเป็นรูปเป็นนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นต้น

๓) **อุบาย** แปลว่า **การทำให้ได้ผล** หมายความว่า ถ้าทำโดยมีอุบายอันดี คือถูกหลักอันดีแล้ว ย่อมได้ผลเกิดขึ้นตามลำดับตลอดเวลา เช่น

ก. เกิดปัจจุบันธรรม คือ สติทันรูปนาม

ข. เกิดรูปนาม คือ มีปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

ค. เกิดพระไตรลักษณ์ คือ รู้เห็นไตรลักษณ์ได้ดี

ง. เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

จ. เกิดมรรค เกิดผล เกิดพระนิพพาน

๔. **อุบาย** แปลว่า **กลศึกสงคราม** กลรบพิชัยสงคราม หมายความว่า ผู้เจริญพระกัมมัฏฐาน เป็นผู้เข้าสู่สงคราม เพื่อเอาชนะกิเลส ชนะตัวเอง ใครๆ ก็ตาม เมื่อเข้าสู่สงครามชั้นใน คือการรบกับกิเลสนี้ ถ้าขาดหลักวิชาการแล้ว ก็ไม่สามารถสู้กับพญามารและเสนามารได้

เปรียบเหมือน นักรบในสงคราม ต้องชำนาญในสถานที่ ชำนาญในยุทธภูมิ ชำนาญในการใช้อาวุธ ต้องฝึกฝนในยุทธวิธีเป็นอย่างดี ทุกวิถีทาง เพื่อจะเอาชนะข้าศึกให้ได้ ฉันใด ผู้ปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้นต้องต่อสู้กับกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดนานัปการ ผู้ที่จะต่อสู้ได้นั้นต้องเป็นผู้มีอุบายแยบคาย จึงจะสามารถเอาชนะกิเลสได้

อุบาย นั้นคือ ให้มีสติมั่นอยู่กับสนามรบ แม้กระทั่งชีวิตก็ยอมเสียสละได้ ผู้ปฏิบัติต้องกล้าตายเหมือนดังสงครามจริงๆ อย่าให้ข้าศึกยึด**สนามรบคือรูปนาม**ได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบัน พยายามให้สติอยู่กับรูปนามตลอดเวลา อย่าปล่อยให้ออกจาก**แนวรบคือร่างกายอันยาววาหนาคืบ**ได้เป็นดีที่สุด และ

ก็ปลอดภัยที่สุด

๕. **อุบาย** แปลว่า **ทำเลียบเคียง** หมายความว่า ต้องพยายามทุกวิถีทาง ที่จะให้กิเลสตามไม่ทัน เช่น เดินกำหนด นั่งกำหนด นอนกำหนด กำหนดอิริยาบถย่อย มีคู้ เหยียด ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ นุ่งห่ม กิน ดื่ม เป็นต้น เราก็มีสติกำหนดทุกขณะ อย่างนี้เรียกว่า ทำอุบายเลียบเคียงเพื่อหาทางหลุดพ้นจากกิเลส เพื่อจะไม่ให้กิเลสตามทัน

๖. **อุบาย** แปลว่า **แตกหัก** หมายความว่า หาวิธีทำให้กิเลสแตกหัก คือหาวิธีละกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน ให้หมดไปจากขันธสันดานของตนได้อย่างเด็ดขาด จนไม่สามารถกำเริบขึ้นอีก

๗. **อุบาย** แปลว่า **แรงกล้า** หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความเพียรอย่างแรงกล้า เข้ารุกรานหักโหมกับกิเลส เพื่อยึดเอามรรคผลนิพพานให้ได้ ขับไล่กิเลสน้อยใหญ่ ให้หนีไปอย่างไม่มีวันกลับมาเกิดได้อีก

๘. **อุบาย** แปลว่า **กลางๆ** หมายความว่า ไม่หย่อนนักและไม่ตึงนัก ให้พอดีๆ ซึ่งเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือเดินสายกลาง จึงจะสามารถเอาชนะกิเลสได้

๙. **อุบาย** แปลว่า **ให้** หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องให้อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิเท่าๆ กัน สม่ำเสมอกัน เมื่อสม่ำเสมอกันได้เมื่อใด เมื่อนั้นก็จะได้สิ่งที่ต้องการ คือ มรรคผลนิพพาน อย่างแน่นอน ไม่ต้องสงสัย

คำว่า **อุบาย** แปลและหมายความได้ ๙ อย่าง ดังอธิบายมานี้

ส่วนการทำให้มากๆ ด้วยสตินั้น โดยอธิบายว่า ให้ผู้เจริญพระกัมมัฏฐานนั้น จงหมั่นทำ ขยันทำ ทำบ่อยๆ ทำไม่ขาดระยะ ทำให้ติดต่อกันไป เช่น เดินจงกรมแล้ว นั่งกำหนด นอนกำหนดเป็นต้น อย่าเกียจคร้าน อย่าประมาท อย่ามัวแต่พูดคุย อย่ามัวแต่ห่วงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ จงรีบพยายามจนสุดความสามารถ อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

หลักฐานประกอบในองค์ ๒ ประการนั้น มีปรากฏอยู่ในพระบาลีว่า

อตฺถิ ภิกฺขเว สติสมฺโพชฺฌงฺคฏฺฐานิยา ธมฺมา ตตฺถ โยนิโสมนสิการพหุลีกาโร ฯเปฯ เวปุลฺลาย ภาวนาย ปริปูริยา สํวตฺตนฺติ

แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย และการกระทำให้มากในธรรมเหล่านั้น นี้นำมาซึ่งคุณอันประเสริฐ ย่อมเป็นไปพร้อมเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสติ-สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น และเป็นไปพร้อมเพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความเต็มเปี่ยมยิ่งๆ ขึ้น แห่งสติสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะ ในฐานะ ๗ ประการ

๑. มีสติสัมปชัญญะ ในการก้าวไปและถอยกลับ
๒. มีสติสัมปชัญญะ ในการเหลียวซ้ายแลขวา
๓. มีสติสัมปชัญญะ ในการคู้เข้าและเหยียดออก
๔. มีสติสัมปชัญญะ ในการถือนุ่ง ห่ม เป็นต้น
๕. มีสติสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส
๖. มีสติสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
๗. มีสติสัมปชัญญะ ในการยืน เดิน นั่ง นอน พูดคุย เป็นต้น

นอกจากนี้ พึงเว้นจากบุคคลผู้มีสติหลงลืม มิได้เจริญวิปัสสนา ควรคบหาสมาคมกับคนที่มีสติมั่นคงใน

พระกัมมัฏฐาน และให้น้อมจิตไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และทุกๆ ทวาร เมื่อผู้ปฏิบัติ นำองค์คุณที่กล่าวมานี้ มาประพฤติปฏิบัติตามจนเกิดขึ้นมีขึ้นอย่างบริบูรณ์ดีแล้ว ก็ได้ชื่อว่ามีสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นในขันธสันดานแห่งตนแล้ว สามารถที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ตามสมควรแก่บุญวาสนาบารมี ที่ตนได้สั่งสมอบรมมา ตัวอย่าง **นางรูปนันทาเถรี** มีเรื่องเล่าไว้ในธัมมปทัฏฐกถา

นางรูปนันทานี้ ออกบวชเพราะความรักในพระญาติ ไม่ใช่ออกบวชด้วยศรัทธา เพราะมีรูปโฉมอันวิไล นางจึงได้นามว่ารูปนันทา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นางชนบทกัลยาณี แปลว่านางงามในชนบท ความงามของนาง หาผู้เปรียบมิได้ จึงเป็นเหตุให้หลงใหลในรูปโฉม ไม่กล้าเข้าเฝ้าองค์สมเด็จพระบรมศาสดา ด้วยกลัวว่า พระองค์จะทรงตำหนิรูปของนาง จนกระทั่งวันหนึ่ง นางได้ยินคำสรรเสริญจากพวกภิกษุณี ที่ไปฟังธรรมกลับมาว่า พระศาสดาแสดงธรรมได้ดีเหลือเกิน วันรุ่งขึ้น นางจึงแอบไปกับด้วยนางภิกษุณีทั้งหลายเพื่อจะฟังธรรม นั่งอยู่ไกลๆ ท้ายแถว ด้วยเกรงว่าพระบรมศาสดาทอดพระเนตรเห็นแล้ว จะทรงติเตียน ฝ่ายพระบรมศาสดา ทรงทราบวาระจิตของนางเช่นนั้น ขณะ

กำลังแสดงพระสัทธรรมเทศนา พระองค์จึงเนรมิตหญิงรูปงามคนหนึ่งถือพัดอยู่ข้างๆ พระองค์

นางรูปนันทา เห็นแล้วตกตะลึง คิดขึ้นในใจว่า โอ นางนี้มาจากไหน ช่างงามเหลือเกิน รู้สึกเลื่อมใสเป็นยิ่งนัก นึกละอายในใจตัวเองว่า ถ้าเราเปรียบกับนางนั้นแล้ว เรานี้ไม่ผิดอะไรกับกาดำ พระบรมศาสดา ในขณะที่เทศนาไปๆ ด้วยพุทธาภิสังขาร ก็ทรงบันดาลเปลี่ยนวัยหญิงรูปงามที่กำลังถวายงานพัดให้พระองค์อยู่นั้น ให้แก่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งล้มลง แล้วตายไปต่อหน้าต่อตา

ด้วยภาพนั้น ทำให้นางรูปนันทาภิกษุณีได้สติเกิดความสังเวชสลดใจ เป็นเหตุให้จิตใจของนางมุ่งต่อพระ-กัมมัฏฐาน พระศาสดาจึงตรัสคาถา เพื่อให้เป็นที่สบายแก่อัธยาศัยของนางว่า นันทา เธอจงดูกายนี้ที่อาดูร ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลเข้าไหลออกอยู่เป็นนิจ ที่พาลชนเขาปรารถนากันนัก สรีระของเธอ ฉันใด สรีระของนางนี้ ก็ฉันนั้น สรีระของนางนี้ฉันใด สรีระของเธอก็ฉันนั้น เธอจงดูธาตุทั้งหลายโดยความเป็นของสูญ อย่ากลับมาสู่ภพนี้อีก เธอคลี่คลายความพอใจในภพเสียแล้ว จักเป็นผู้เข้าไปสงบเที่ยวไป

นางรูปนันทาส่งใจ ส่งญาณ ไปตามกระแสพระธรรม

เทศนา ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบันบุคคล พระศาสดา ครั้นทรงทราบว่านางบรรลุโสดาปัตติผลเช่นนั้น แล้วมีพุทธประสงค์ จะทรงยกเลิกจิตของนางขึ้นสู่วิปัสสนา ให้นางบรรลุคุณสมบัติขั้นสูงสุดยอด จึงตรัสพระธรรม-เทศนา **สุญญตกัมมัฏฐาน** ว่า

นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่าสาระแก่นสารในสรีระนี้มีอยู่ เพราะสาระแก่นสารในสรีระนี้ แม้น้อยก็ไม่มี สรีระร่างกายนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้น สร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลาย แล้วตรัสพระคาถานี้อีกว่า สรีระอันกรรมทำให้เป็นนครแห่งกระดูก ฉาบด้วยเนื้อและโลหิต เป็นที่ตั้งลงแห่งชรา มานะ และ มักขะ เวลาจบพระ-สัทธรรมเทศนา นางรูปนันทาเถรีได้บรรลุอรหัตผล

นี้แลท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย สตินี้เป็นอุปการะแก่ธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ คนขาดสติย่อมเป็นคนประมาท เหมือนอย่างนางรูปนันทาในตอนแรก เป็นผู้ประมาทขาดสติ ปล่อยให้จิตใจหลงมัวเมา ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา มีการเข้าใจว่ารูปโฉมของตนงาม เป็นต้น แต่ภายหลังกลับได้สติ เกิดธรรมสังเวชในรูปร่างกาย ปลงใจลงสู่พระไตรลักษณ์ ส่งจิตใจไปตามกระแส

พระธรรมเทศนา ผลสุดท้ายก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

เหตุนั้น ขอท่านครูบาอาจารย์ ตลอดถึงท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงอย่าได้ประมาท อย่าปล่อยสติสัมปชัญญะให้เผลอไปตามกิเลสตัณหาและบาปอกุศล หมั่นพยายามมีสติสัมปชัญญะ กำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เสมอ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ขอให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดให้ทันปัจจุบัน

เมื่อใด สติสัมปชัญญะของเราสมบูรณ์เต็มที่แล้ว โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ก็จะมาประชุมพร้อมกัน เมื่อประชุมพร้อมกันแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิดมัคควิถี คือหนทางที่จะดำเนินไปสู่อริยมรรคอริยผล พ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง

เอาละ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **สติสัมโพชฌงค์** มาบรรยายถวายความรู้แก่ท่านทั้งหลายนี้ ก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

สำหรับวันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่อง ธัมม-วิจยสัมโพชฌงค์ มาบรรยายถวายความรู้แด่ครูบาอาจารย์ตลอดถึงเป็นแนวทางการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติสืบไป

คำว่า **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือการวิจัยธรรม

การที่ผู้ปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้อีกข้อหนึ่ง ก็คือ ธัมม-วิจยสัมโพชฌงค์ คือต้องมีการวิจัยธรรม สอดส่องธรรมใคร่ครวญธรรม ตริตรองธรรม ธรรมะที่ได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะที่ได้ปฏิบัติมานี้เป็นอย่างไร เป็นอนิจจัง ทุกขัง หรืออนัตตาอย่างไร เพื่อให้เกิดความรู้ ความฉลาด สามารถที่จะไปทำลายกิเลสตัณหาได้

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ นั้นแยกออกเป็น ๕ ศัพท์ คือ

ธมฺม ศัพท์หนึ่ง **วิจย** ศัพท์หนึ่ง **สํ** ศัพท์หนึ่ง **โพชฺฌ** ศัพท์หนึ่ง **องฺค** ศัพท์หนึ่ง

คำว่า **ธมฺม** แปลความหมายได้ถึง ๑๔ อย่างคือ

๑. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงตนไว้ ทรงสัตว์ทั้งหลายไว้ไม่ให้ตกไปในอบาย หมายความว่า รักษาสรรพสัตว์ไม่ให้ไหลไปสู่ที่ชั่ว คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ถึงแม้ว่ามีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ก็จะรักษาบุคคลนั้นไว้ ไม่ให้ถูกปรับไหมใส่โทษ จองจำพันธนาการ ติดคุกติดตะราง ถูกประหารชีวิต เป็นต้น

๒. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงผู้เจริญวิปัสสนาไว้ จนได้บรรลุอริยมรรค อริยผล พระนิพพาน ไม่ให้ตกไปในอบายภูมิ หมายความว่า ผู้ใดบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้นั้นไปสู่พระนิพพานจะไม่ไปสู่อบายภูมิเลยเด็ดขาด

๓. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน หรือว่าทรงลักษณะของตนไว้ หมายความว่า ถ้าเป็นธรรมะฝ่ายดี ก็ทรงความดีไว้ ถ้าเป็นฝ่ายชั่วก็ทรงความชั่วไว้ ถ้าเป็นพระไตรลักษณ์ ก็ทราบความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไว้ ถ้าเป็นอริยสัจ ก็ทรงไว้ซึ่งทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น

๔. **ธรรมะ** แปลว่า เป็นธรรมอันผู้ประเสริฐมี

พระโสดาบันเป็นต้น เป็นผู้ทรงไว้ หมายความว่า ธรรมะอันดีงาม ธรรมะอันสูงส่งนั้นๆ ผู้ที่จะทรงไว้ได้ต้องเป็นผู้ประเสริฐ คือถึงมรรคนับตั้งแต่โสดาปัตติมรรคเป็นต้นไป จนถึงอรหัตมรรค อรหัตผล

๕. **ธรรมะ** แปลว่าทรงไว้ซึ่งประโยชน์ ๓ หมายความว่า ธรรมะนั้น สามารถทรงผู้ประพฤติปฏิบัติตามให้ได้บรรลุประโยชน์ ๓ คือ ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน

๖. **ธรรมะ** แปลว่า กำจัดธรรมอันเลว อันเป็นอกุศลธรรม หมายความว่า ถ้าบุคคลมีธรรมะประจำใจแล้ว บาปอกุศลเป็นอันไม่มีแน่นอน

๗. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงสัตว์ผู้ปฏิบัติตามพระดำรัสที่ตรัสไว้ไม่ให้ตกไปในอบายภูมิทั้ง ๔ หมายความว่า ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมะแล้วไม่ไปสู่ที่ชั่ว มีแต่จะไปสู่ที่ดีๆ ที่เจริญฝ่ายเดียว

๘. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงผู้ปฏิบัติไว้มิให้ตกไปในสังสารทุกข์ หมายความว่า ทุกข์ในสงสารมีมาก หากผู้ใดปฏิบัติธรรมะแล้ว ธรรมะจะทรงผู้นั้นไว้ไม่ให้ตกไปในความทุกข์ในสังสารวัฏ

๙. **ธรรมะ** แปลว่า ทรงผู้ปฏิบัติตามพระธรรมที่

พระองค์ทรงแนะนำพร่ำสอน จนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ให้ตกไปในกองทุกข์ในอบาย และไม่ให้ตกไปในวัฏฏทุกข์ หมายความว่า ถ้าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านญาณ ๑๖ ไปดีแล้ว ไม่มีโอกาสไปสู่ทุกข์ในอบายภูมิ และทุกข์ในวัฏฏสงสารอย่างแน่นอน

๑๐. ธรรมะ แปลว่า เหตุ ได้แก่ เหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ยังผลให้บังเกิดขึ้น เช่น สมุทัยสัจเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นเป็นต้น หมายความว่า ทุกข์ทั้งหลายมีสมุทัยเป็นแดนเกิด

๑๑. ธรรมะ แปลว่า ให้ถึง ได้แก่ อริยมรรคอันเป็นเหตุยังสรรพสัตว์ให้ถึงพระนิพพาน

๑๒. ธรรมะ แปลว่า เหตุให้ถึงแนวทาง ได้แก่ พุทธ-ภาษิตบ้าง สาวกภาษิตบ้าง เป็นเหตุให้พุทธบริษัทรู้แนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

๑๓. ธรรมะ แปลว่า ตัดกิเลส หมายความว่า ธรรมะเป็นเครื่องตัดราคะ ตัดโทสะ ตัดโมหะเป็นต้น ได้แก่ กุศล **กุศล** แปลว่า ตัดบาปธรรมให้หมดไปจากขันธสันดาน

๑๔. ธรรมะ แปลว่า ทรงความชั่วความดีไว้ เช่น ถ้าใครทำความชั่ว ก็ทรงความชั่วของผู้นั้นไว้ คือรักษาไว้ให้ดีมิให้หายหนีไปไหน ยังติดตามให้ผลอยู่เสมอ ดุจล้อเกวียน

หมุนติดตามรอยเท้าโคฉะนั้น แม้ฝ่ายดีที่เป็นบุญเป็นกุศลธรรมะก็จะทรงความดีไว้เช่นกัน ยังติดตามให้ผล ดุจเงาติดตามตนฉะนั้น

ท่านทั้งหลายก็ได้ทราบแล้วว่า ธรรมะ แปลและหมายความได้ ๑๔ อย่าง ดังได้บรรยายมาแล้วนี้

คำว่า **วิจย** แปลความหมายได้ ๖ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. วิจยะ แปลว่า สอดส่อง หมายความว่า เอาสติสอดเข้าไปกำหนดรูปนาม แล้วใช้สตินั้นส่องดู จนรู้หน้าตาของรูปนาม คือรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

๒. วิจยะ แปลว่า พิจารณา หมายความว่าให้สติเที่ยวไปพิเศษในปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์

๓. วิจยะ แปลว่า วิจัย หมายความว่า เลือกคัดจัดสรรเอาแต่ธรรมะทั้ง ๕ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๔. วิจยะ แปลว่า ค้นคว้า หมายความว่า ค้นหาสภาวธรรมแล้วคว้ามาถือไว้ในเงื้อมมือให้ได้ ดุจบุคคลแสวงหาเงิน ทอง เพชร พลอย แล้วคว้าเอา จับเอา ถือเอาเงิน ทอง เพชร พลอย นั้นๆ ไว้ให้ดี แล้วเก็บไว้ใส่ตู้ไว้

๕. วิจยะ แปลว่า สั่งสมให้แจ่มแจ้ง หมายความว่าสั่งสมปัญญาให้มากๆ จนเห็นอรรถ เห็นธรรม ชัดเจนแจ่ม

แจ้ง คือรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๖. วิจยะ แปลว่า ก่อโดยวิเศษ หมายความว่า ก่อศีล ก่อสมาธิ ก่อปัญญา ให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป จนเป็นอธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา จนถึงพระอมตมหานฤพาน

คำว่า **สํ (สัม)** แปลความหมายได้ ๓ อย่างคือ

๑. สัม แปลว่า พร้อม หมายความว่า ทำอริยสัจ ๔ ให้มีขึ้นพร้อมๆ กัน คือแทงตลอดพร้อมๆ กัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน ขณะเดียวกัน ดุจคนจุดตะเกียง ต้องพร้อมด้วยองค์ ๔ ประการ คือ ๑. ไส้ตะเกียงหมดไป ๒. น้ำมันหมดไป ๓. แสงสว่างมีขึ้น ๔. มืดหายไป

๒. สัม แปลว่า กับ หมายความว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ในองค์มรรค ต้องเกิดพร้อมกัน ไปด้วยกัน ไปกับกัน คือ เกิดขึ้นมีขึ้นพร้อมกันฉะนั้น

๓. สัม แปลว่า ดี หมายความว่า ถ้าบุคคลทำบ่อยๆ ทำถูกๆ ทำได้มากเท่าไร ย่อมจะพบแต่ธรรมดีๆ ทั้งนั้น เช่น รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน

คำว่า **โพชฺฌ** แปลว่า เครื่องตรัสรู้ คือปัญญา ที่ยังผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ให้ได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔

คำว่า **องฺค** แปลว่า **องค์** หมายความว่า ธัมมวิจยะ

คือการสอดส่องธรรมนี้ เป็นองค์คุณข้อหนึ่ง ในองค์คุณของโพชฌงค์ที่มีทั้งหมด ๗ ข้อ ที่ยังผู้ปฏิบัติให้ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน

เมื่อเอาศัพท์ทั้ง ๕ มาต่อกันเข้า จึงจะได้รูปเป็น **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องยังผู้ปฏิบัติให้ได้ตรัสรู้พร้อมด้วยการวิจัยธรรม

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ โดยองค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิก ปัญญานั้น มีการรู้แจ้งสภาวธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืดคือตัวโมหะ อันปิดสภาวธรรมไว้เป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผลปรากฏ มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ชิด ที่จะเป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้น

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จะเกิดขึ้นและเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น ต้องพร้อมด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. โยนิโสมนสิกาโร การทำไว้ในใจ ในกุศลธรรมโดยอุบายอันแยบคาย คือจนถึงที่เกิดที่ดับของธรรมนั้น

๒. พหุลีกาโร ทำให้มากๆ ในธรรมที่เป็นกุศล ข้อนี้มีหลักฐานในบาลียืนยันอยู่ว่า **อตฺถิ ภิกฺขเว กุสลา ธมฺมา** ฯเปฯ แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล เป็นอกุศล ธรรมที่เปรียบด้วยธรรมดำธรรมขาว มีอยู่

การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย และการทำให้

มากๆ ในธรรมนั้นๆ นี้นำมาซึ่งคุณอันประเสริฐ ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่อความเกิดขึ้นแห่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดขึ้น และเป็นไปพร้อมเพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความเต็มเปี่ยมโดยยิ่งๆ ขึ้นไป แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านแสดง**เหตุที่ให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไว้ ๗ ประการ**คือ

๑. **ปริปุจฺฉกตา** หมั่นสอบถามธรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นต้น ตลอดถึงองค์สมถวิปัสสนา

๒. **วตฺถุวิสทกิริยา** ทำวัตถุทั้งภายในภายนอกให้สะอาด

๓. **อินฺทฺริยสมตฺตปฏิปาทนา** ทำอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้เท่าๆ กัน ถ้าศรัทธาของผู้ใดมีมาก วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จะมีกำลังอ่อน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะมีความบกพร่องดังนี้ คือ

๑) วิริยินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองจิตไว้ได้

๒) สตินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่อุปการะได้

๓) สมาธินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่มิให้จิตฟุ้งซ่านได้

๔) ปัญญินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ให้เห็นไตร-ลักษณ์ได้

เพราะเหตุนั้น ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงลดสัทธินทรีย์นั้นลง โดยอุบายวิธี ๒ อย่างคือ

๑) โดยการพิจารณาสภาวธรรม

๒) ให้พิจารณาว่าเราใส่ใจโดยวิธีใด สัทธินทรีย์ คือศรัทธาความเชื่อมีกำลังมาก แล้วพึงลดสัทธินทรีย์ลง โดยไม่ใส่ใจถึงวิธีนั้นๆ อีกต่อไป

หมายความว่า เราคิดอย่างไร ศรัทธาของเราจึงเกิดกล้า จนทำให้อินทรีย์อื่นๆ อ่อนกำลังลงไป หรือจนไม่เป็นอันทำกัมมัฏฐานเวลาปฏิบัติกัมมัฏฐาน เดินจงกรมอยู่ก็ดีก็มีแต่คิดอยากทำบุญทำทานตลอดทั้งชั่วโมง เวลานั่งกัมมัฏฐาน ก็คิดแต่จะทำบุญทำทานตลอดทั้งชั่วโมง เราต้องสำเหนียกว่า ทำไมถึงได้เป็นอย่างนี้ ศรัทธาของเราถึงได้กล้าอย่างนี้ จนการปฏิบัติของเราหย่อนลงไป ไม่ก้าวหน้าเมื่อเราพิจารณาเห็นแล้ว ก็พึงลดศรัทธา อย่าไปคำนึงถึงเรื่องนั้นอีกต่อไป

แต่ถ้า วิริยินทรีย์มาก สัทธินทรีย์ก็ไม่สามารถตัดสินอารมณ์ได้เด็ดขาด เมื่อเป็นเช่นนี้ ศรัทธาก็ดี สติก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ก็ไม่สามารถทำกิจของตนได้ เพราะเหตุนั้น

พึงข่มด้วย**ปัสสัทธิ**ให้มากๆ บรรดาอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้อนี้ ถ้าข้อใดข้อหนึ่งมีกำลังมาก อินทรีย์นอกนั้นก็ไม่สามารถทำกิจของตนได้

แต่เมื่อกล่าวโดยพิเศษแล้ว นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมยกย่องสรรเสริญว่า ศรัทธากับปัญญาต้องเท่ากัน เพราะผู้มีศรัทธามากแต่ปัญญาน้อย ก็ย่อมเลื่อมใสลุ่มหลง ส่วนผู้มีปัญญามากแต่ศรัทธาน้อย ย่อมตกไปในฝ่ายเกเรเยียวยาได้ยาก บางทีก็เยียวยาไม่ได้เลย

ผู้มีปัญญามากศรัทธาหย่อนนี้ เวลาทำกัมมัฏฐานส่วนมากจะไม่ปฏิบัติตามหลักวิชาการที่ครูบาอาจารย์แนะนำพร่ำสอนหรือตักเตือน บางทีไม่อยากเดินจงกรมหรือเดินก็ไม่เดินตามที่แนะนำให้ เดินไปตามอัธยาศัย เวลานั่งก็เหมือนกัน อยากกำหนดอย่างไรก็กำหนด ไม่กำหนดตามหลักการที่ท่านให้ไว้ หรือบางทีก็นั่งพิงต้นเสาบ้าง พิงต้นไม้บ้าง บางทีไม่นั่งกำหนด มีแต่นอนกำหนดเท่านั้น

เหมือนดังพระรูปหนึ่ง ที่มาปฏิบัติอยู่ในสำนักนี้เมื่อหลายปีที่ผ่านมา เวลาเดินจงกรมเสร็จแล้วก็ไม่ยอมนั่งไปนอนกำหนดเลย พอดีนอนกำหนดตั้งแต่เช้า รู้สึกตัวขึ้นมาก็ได้เวลาฉันเพลพอดี ภาคบ่ายก็เหมือนกัน เดินจงกรมเสร็จแล้วก็นอนกำหนด รู้สึกตัวขึ้นมาก็ ๔ โมงเย็น ปฏิบัติ

ทั้งปีก็ไม่ได้อะไรเลย เรียกว่าปัญญามาก แต่ศรัทธาหย่อนก็ตกไปในฝ่ายเกเรเยียวยาได้ยาก หรือเยียวยาไม่ได้เสียเลย

เหมือนกับพวกยาวิตามิน หรือยาบำรุงหัวใจ คือเวลาเหนื่อย เวลาแพ้ยา หรือเกิดอะไรฉุกเฉิน หัวใจทำงานไม่ปกติ เขาใช้ยาจำพวกนี้เข้าช่วยบำรุงหัวใจ แต่บังเอิญคนนั้น ไปแพ้ยาที่ใช้ช่วยนี้เข้า หมอก็ไม่สามารถที่จะเยียวยารักษาได้ ข้อนี้ฉันใด ปัญญามากศรัทธาหย่อน ก็ฉันนั้น

เมื่ออินทรีย์ทั้งสองหมวด คือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ สม่ำเสมอกัน บุคคลนั้นย่อมเลื่อมใสในวัตถุที่ควรเลื่อมใสเท่านั้น โกสัชชะคือความเกียจคร้าน ย่อมครอบงำผู้มีสมาธิกล้า มีความเพียรหย่อน เพราะสมาธิก็เป็นไปในฝ่ายโกสัชชะ ผู้มีสมาธิสูงอย่างเดียว แต่ความเพียรหย่อนนี้ ส่วนมากจะเกียจคร้าน อืดอาด ยืดยาด ทำความเพียรไม่กระฉับกระเฉง

เราจะสังเกตเห็นเวลาเรานั่งเจริญพระกัมมัฏฐาน ในชั่วโมงแรก นั่งสมาธิครบชั่วโมงแล้ว จะลุกขึ้นเดินจงกรมอีก มันลำบากลำบนไม่อยากเดิน กว่าจะลุกได้ต้องเหยียดแข้งเหยียดขา ยืดเส้นยืดสาย พลิกแล้วพลิกอีก กว่าจะลุกไปเดินได้ก็กินเวลา ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็มี เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ เพราะเหตุว่าสมาธิยังมีอยู่ สมาธิยังไม่คลายตัว

เต็มที่ ก็ทำให้เกียจคร้านขึ้นมา ไม่อยากเดินจงกรม นี่สำหรับผู้มีสมาธิมากจะเป็นอย่างนี้

ส่วนผู้มีความเพียรกล้าสมาธิน้อย อุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านย่อมครอบงำ เพราะวิริยะย่อมเป็นไปในฝ่ายอุทธัจจะ จะเกิดความคิดมาก นั่งอยู่ ๕ นาที ก็คิดไปร้อยเรื่องพันเรื่อง หรือว่าเดินจงกรมไป ๒-๓ ก้าว ก็คิดไปร้อยแปดพันประการ ถ้าเป็นอย่างนี้แสดงว่า ความเพียรกล้าสมาธิหย่อน

เมื่อใดเราประคองวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอกัน และปัญญากับศรัทธาให้สม่ำเสมอกัน ส่วนสติเอาไว้กลางๆ คอยประคับประคองให้อินทรีย์ทั้งสองคู่เสมอกันแล้ว เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติย่อมสามารถยังสมาธิ สมาบัติ มรรคผลนิพพาน ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้

อีกอย่างหนึ่ง ผู้เจริญสมถะมาก่อน ศรัทธามีกำลังกล้าจึงควร เพราะผู้นั้นเชื่ออยู่อย่างนั้น จึงจะถึงซึ่งอัปปนาสมาธิ สำหรับผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ปัญญามีกำลังกล้าจึงควร เพราะผู้นั้นรู้แจ้งแทงตลอดพระไตรลักษณ์ ได้ด้วยอุบายอย่างนี้

ส่วนสติต้องการให้มีกำลังกล้า ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เพราะสติย่อมรักษาจิตไว้ไม่ให้ตกไปในอุทธัจจะด้วยอำนาจของศรัทธา วิริยะ ปัญญา ซึ่งเป็นไปในฝ่าย

อุทธัจจะ และรักษาจิตไว้ไม่ให้ตกไปในฝ่ายโกสัชชะ ด้วยอำนาจของสมาธิ ซึ่งเป็นไปในฝ่ายโกสัชชะ

เหตุนั้น **สติ** จึงจำเป็นต้องปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เหมือนคนปรารถนาเกลือในอาหารทุกชนิดฉะนั้น และเหมือนกันกับพระราชาปรารถนาผู้สำเร็จราชการในราชกิจทั้งปวงแทน ฉะนั้น

จิตนี้ มีสติเป็นที่พึ่งที่ระลึก สติทำหน้าที่ตามรักษาและอุปการะบำรุงจิต ถ้าเว้นสติเสียแล้ว ไม่มีผู้ยกย่องจิต ไม่มีผู้ข่มจิต จิตของเราก็ไม่สามารถดำเนินไปสู่ปฏิปทาแห่งความพ้นทุกข์ เหมือนกับทารกที่ขาดมารดาหรือขาดพี่เลี้ยงไม่สามารถที่จะเอาตัวรอดได้ฉันใด ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าขาดสติเสียอย่างเดียว ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินไปสู่ปฏิปทาแห่งความพ้นทุกข์ได้ มิหนำซ้ำจะทำให้เสียผู้เสียคนได้ด้วย

๔. ทุปฺปญฺญปุคฺคลปริวชฺชนา ผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน พึงเว้นจากบุคคลผู้มีปัญญาทึบ ได้แก่ เว้นให้ห่างไกลจากบุคคลที่ไม่ฉลาดคือผู้ไม่มีปัญญา ที่จะหยั่งรู้ขันธ์ อายตนะ ธาตุ หรือ อริยสัจ

๕. ปญฺญวนฺตปุคฺคลเสวนา สมาคมกับผู้มีปัญญา คือให้คบหาสมาคม แต่ผู้ประกอบด้วยปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือรู้ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด

รูปนาม อะไรเป็นปัจจัยให้รูปนามดับไป รู้อาการเกิดดับของรูปนาม อันมีลักษณะ ๕๐ ถ้วน คือ

การเกิดของรูปนาม มีอยู่ ๒๔ ประการ คือ

รูปนี้เกิดมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และความเกิดขึ้นของรูปอย่างเดียว

เวทนาเกิดขึ้นจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของเวทนาอย่างเดียว

สัญญาเกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสัญญาอย่างเดียว

สังขารเกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสังขารอย่างเดียว

วิญญาณเกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และความเกิดขึ้นของวิญญาณอย่างเดียว

เรียกว่า **นิพพัตติลักษณะ ๒๔ ประการ** เมื่อรวมกันกับความดับของนามรูปที่เป็นปฏิปักษ์กันอีก ๒๕ ประการ จึงเป็น ๕๐ ประการพอดี

๖. **คมฺภีรญาณจริยปจฺจเวกฺขณา** พิจารณาประเภทแห่งปัญญาอันลึกซึ้ง เป็นไปตามวิปัสสนาภูมิ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น อันสุขุมคัมภีรภาพ

๗. **ตทธิมุตฺตตา** น้อมใจไปในการกำหนดบท

กัมมัฏฐาน คือมีจิตโอนไป โน้มไป ในสติปัฏฐาน ๔ หรืออิริยาบถต่างๆ มียืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เพื่อให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้น

ทั้ง ๗ ข้อ ที่ได้บรรยายมานี้ เป็นเหตุให้เกิดญาณสัมปยุตด้วยกุศล เมื่อใดได้บำเพ็ญวิปัสสนา ยังธัมม-วิจยสัมโพชฌงค์ ให้เกิดขึ้นด้วยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้แล้ว ก็สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุอริยมรรรคอริยผลอย่างไม่ต้องสงสัย

อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า ไม่ใช่เราจะไปใคร่ครวญ หรือตริตรองพิจารณาในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ ถ้าเรานำไปใช้พิจารณาขณะทำกัมมัฏฐานอยู่ หรือนั่งภาวนาอยู่ มันก็จะกลายเป็นปริยัติไปจะไม่เป็นภาคปฏิบัติหรือปฏิเวธ

ทีนี้เราจะใช้เวลาไหน ใช้เวลาว่างๆ เช่น เวลาเลิกจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เราก็นั่งตามสบาย หรือว่า เราสรงน้ำมาสบายๆ นั่งอยู่ที่กุฏิของเรา ดื่มน้ำร้อนน้ำชา หรือน้ำเย็น ทำให้จิตใจของเราสบายขึ้นมาแล้ว เราก็ยกธรรมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณา จะเป็นธรรมะที่เราได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ที่มาบรรยายก็ตาม เราก็ยกขึ้นมาพิจารณา เช่น เรื่องรูปนาม ขันธ์ ๕ ท่านว่ามันเป็นอสุภะ

มันเป็นได้อย่างไรหนอ หรือพิจารณาว่า เรายังมีราคะกล้าอยู่ จะทำอย่างไรหนอ จึงจะพ้นจากราคะ

เมื่อเราพิจารณาไปก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ราคะนี้เป็นสิ่งที่ร้ายแรงที่สุด เราบวชมาถึงทุกวันนี้ สิ่งที่เราต่อสู้หนักที่สุด ก็ต่อสู้กับพิษและอำนาจของราคะ ส่วน โลภะ โทสะ โมหะมีอำนาจนิดหน่อย ราคะนี้ทำให้จิตใจของเราแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็อยากสึก เดี๋ยวก็อยากอยู่เผยแผ่พระพุทธศาสนา รบกวนอยู่ตลอดเวลา

ทีนี้เราก็คิดว่าจะทำอย่างไรหนอ พิษของราคะจะหมดไปสิ้นไป เราพิจารณาไปเรื่อยๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นมาเมื่อเกิดความรู้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดอุตสาหะวิริยะ ในการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

เรื่องการเอาชนะราคะนี้ เราจะทำอย่างไร

เราต้องเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน ตามหลักมูลกัมมัฏฐาน คือ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ บางครั้งก็เจริญโดยพิสดาร ตลอดถึงอาการ ๓๒ พิจารณาอยู่ตลอดเวลา เจริญให้คล่องแคล่ว แล้วก็แยกส่วนไป คือแยกส่วนหยาบๆ ออกไป ครั้งแรกก็นึกถอนเอาผมทั้งหมดนี้ไปกองไว้กาละมังหนึ่ง เสร็จแล้วก็ถอนเอาขนทั้งหมดไปกองไว้กาละมังหนึ่ง

แล้วก็ลอกเอาหนังทั้งหมดนี้ไปไว้กาละมังหนึ่ง เอาเนื้อทั้งหมดไปไว้อีกกาละมังหนึ่ง แล้วก็ตัดเอาเอ็นทุกเส้นไว้กองหนึ่ง เอาตับไว้กองหนึ่ง เอาปอดไว้กองหนึ่ง เอาม้ามไว้กองหนึ่ง เอากระเพาะไว้กองหนึ่ง ควักเอาอาหารใหม่อาหารเก่าอยู่ในลำไส้ ไปไว้ในกาละมังหนึ่ง เอาเลือดไปไว้ในกาละมังหนึ่ง เอาน้ำดีไว้ทางหนึ่ง เอาเสลดไว้ทางหนึ่ง เอากระดูกไว้กองหนึ่ง กระจัดกระจายกันไว้

เราก็หลับตาพิจารณาว่า อันนั้นเป็นผม อันนั้นเป็นขน เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นเลือด เป็นเสลดเป็นต้น พิจารณาอยู่อย่างนี้ตลอดไป เช้าก็ต้องใช้ เพลก็ต้องใช้ เย็นก็ต้องใช้ กลางคืนก็ต้องใช้ พิจารณากลับไปกลับมา จนชำนาญช่ำชองแล้ว หากเราไปเห็นเพศตรงข้าม คิดชอบขึ้นมาเท่านั้น เราก็นึกแยกส่วนขึ้นทันที ก็จะเห็นกระจัดกระจายเรี่ยรายไปหมด ไม่เห็นบุคคลเหมือนเดิม เราต้องใช้อย่างนี้

นึกถึงคนโน้นรูปสวยหนอ คนนี้รูปสวยหนอ พอนึกแยกส่วน มันก็กระจัดกระจาย กองใครกองมันทันที คือครั้งแรกต้องแยกตัวเองเสียก่อน เมื่อชำนาญแล้ว ก็สามารถแยกร่างของคนอื่นไปกองเป็นส่วนๆ ได้ เหมือนกับร่างของเรา เมื่อออกจากการพิจารณาก็ประกอบเข้าเหมือนเดิม

ทีนี้ เมื่อพิจารณาจนชำนาญดีแล้ว เรายังเอาสิ่งที่

ปรากฏในร่างกาย เช่น เห็นเลือดสีแดง ก็เอามาบริกรรมเป็นกสิณต่อไป จนเกิดฌาน เกิดสมาบัติขึ้น เมื่อฌานมีกำลังกล้าขึ้น ก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้นมาแล้ว ก็สามารถตัดหรือข่มกามราคะลงไปได้

อันนี้เป็นหลักการที่นำมาเสนอแนะท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ เราใช้เวลาว่างจากการปฏิบัติมาใคร่ครวญพิจารณาตริตรอง ถึงเนื้อหาสาระของมัน ด้วยอำนาจจินตาญาณ ทำให้เกิดปัญญา และสามารถที่จะเอาไปเทศน์ไปสอนได้ และเมื่อนำเอาไปเทศน์คนก็เข้าใจ ใครจะมีมานะทิฏฐิสักปานใดก็ตาม เราเทศน์ไปในขณะที่เรายังบำเพ็ญอยู่นี้ คนนั้นจะมีจิตใจอ่อนพร้อมที่จะปฏิบัติตาม อันนี้ก็ขอให้ท่านครูบาอาจารย์ทั้งหลายนำเอาหลักธรรมะใน ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่กล่าวมาแล้วนี้ ไปเป็นแรงกระตุ้นในการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงมรรคผลเร็วขึ้นต่อไป

เอาละ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** มาบรรยายนี้ ก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา.

วิริยสัมโพชฌงค์

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง วิริยสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

คำว่า **วิริยสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือความเพียร หมายความว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเราทั้งหลายแม้ว่าอย่างอื่นจะสมบูรณ์ แต่ถ้าขาด ความเพียร เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุสามัญผลได้

ความเพียรนั้น ท่านแปลไว้หลายนัย ดังนี้

๑. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียรในการละความชั่ว ในการกระทำความดี

๒. **วิริยะ** แปลว่า กล้าหาญ หมายความว่า กล้าหาญในการละความชั่ว และบำเพ็ญความดี

๓. **วิริยะ** แปลว่า บุกเข้าไป หมายความว่า ได้แก่การตั้งอกตั้งใจเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยไม่ถอยหลัง

๔. **วิริยะ** แปลว่า รุกเข้าไป หมายความว่า พยายามก้าวหน้าอยู่เสมอ ไม่ถอยหลัง

๕. **วิริยะ** แปลว่า เดช หมายความว่า การที่เราทั้งหลายตั้งใจเจริญพระกัมมัฏฐาน จนเกิดเดช สามารถเผาผลาญกิเลสน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง ให้หมดไปจากขันธสันดาน

๖. **วิริยะ** แปลว่า อำนาจ หมายความว่า ได้แก่การบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนเกิดอำนาจ สามารถกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทานให้หมดไปจากจิตใจ

๗. **วิริยะ** แปลว่า ปราศจากความครั่นคร้าม หมายความว่า ไม่เกรงกับกิเลสแม้แต่น้อย

๘. **วิริยะ** แปลว่า อาจหาญ หมายความว่า มีความองอาจ แกล้วกล้า สามารถเอาชนะข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

๙. **วิริยะ** แปลว่า กำลัง หมายความว่า ความเพียร

นี้ เป็นเหตุให้เกิดกำลัง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างเข้มแข็ง คือทำให้เกิด ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ จนสามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้

๑๐. วิริยะ แปลว่า อุตสาหะ หมายความว่า ได้แก่การพากเพียรเป็นพิเศษ สามารถเอาชนะความโลภ โกรธ หลงได้

๑๑. วิริยะ แปลว่า พยายาม หมายความว่า ตั้งหน้าทำ เอาชีวิตเข้าแลก เอาชีวิตเป็นเดิมพัน แม้ตายก็ยอมตาย ถ้าว่าไม่บรรลุอริยมรรคอริยผลสมกับความตั้งใจแล้ว จะไม่ละความเพียรพยายามเป็นอันขาด

๑๒. วิริยะ แปลว่า ไม่ถอยหลัง หมายความว่า ยอมตายเอาดาบหน้า ขาขาดเอาคางเกาะไป ตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญเพียร จนกว่าจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

๑๓. วิริยะ แปลว่า พ้นทุกข์ หมายความว่า ได้แก่การตั้งใจเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนสามารถพ้นจากความทุกข์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ดังท่านกล่าวไว้ว่า **วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ** บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

๑๔. วิริยะ แปลว่า บ่อเกิดแห่งไตรสิกขา หมายความว่า ความเพียรนี้ เป็นเหตุให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

๑๙. วิริยะ แปลว่า ธรรมจักร หมายความว่า เป็นล้อนำให้ถึงซึ่งสมาธิ สมาบัติ มรรคผล พระนิพพาน

สรุปความแล้วว่า ความเพียร นั้นเป็นสิ่งที่สามารถขุดเอาทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายในของพุทธบริษัทได้

ความเพียรภายนอก คือความเพียรทางโลกนั้นสามารถทำให้การงานของตัวเองสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ตัวเองก็ได้รับความสุข ทั้งครอบครัวก็ได้รับความสุข พ้นจากความลำบาก ความเดือดร้อน เข็ญใจ ไร้ทรัพย์ ทำให้เกิดความร่ำรวยมั่งมีศรีสุขในปัจจุบันได้

ส่วนความเพียรภายใน คือความเพียรทางธรรม สามารถทำให้ผู้ที่ประกอบความเพียรนั้น ได้บรรลุสมบัติ ๓ ประการ คือมนุษย์สมบัติ เทวสมบัติ พรหมสมบัติ และสมบัติอย่างเยี่ยมคือพระนิพพาน ดังตัวอย่างพระมหา-โมคคัลลานะ เป็นอุทาหรณ์

กิระ ดังได้สดับมา พระมหาโมคคัลลานะนั้น เป็นบุตรพราหมณ์ผู้เป็นนายบ้านชื่อโกลิตะ มารดาชื่อโมคคัลลี เดิมท่านชื่อ **โกลิตะ** ตามโคตรของบิดา อีกอย่างหนึ่งเพราะท่านเป็นบุตรของนางโมคคัลลี จึงเรียกท่านว่าโมคคัลลานะ

ในเวลาที่ท่านมาบวชในพระศาสนาแล้ว

ท่านเกิดในตำบลไม่ห่างไกลจากกรุงราชคฤห์ ได้เป็นสหายกันกับอุปติสสะมาณพ มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ตระกูลของทั้งสองเป็นสหายเนื่องกันมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ และเป็นตระกูลที่มั่งคั่งสมบูรณ์ ด้วยโภคทรัพย์และบริวารเสมอกัน เมื่อเจริญวัย ก็ได้ศึกษาศิลปวิทยาด้วยกัน แม้จะไปไหนหรือทำอะไร ก็ทำหรือไปด้วยกัน

จนกระทั่งเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ก็บวชพร้อมกัน ต่างกันแต่ว่าได้ดวงตาเห็นธรรมครั้งแรกคนละคราว คืออุปติสสะได้ดวงตาเห็นธรรมก่อน เพราะได้ฟังธรรมของพระอัสสชิ ว่า **เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุ ตถาคโต** ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระศาสดาตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น และความดับแห่งธรรมนั้น แล้วเข้าใจว่า

ในพระศาสนานี้ แสดงแล้วว่า ธรรมทั้งหลาย เมื่อจะเกิด ก็เพราะเหตุเกิดก่อน เมื่อจะดับ ก็เพราะเหตุดับก่อน พระศาสดาตรัสสอนให้ดับเหตุ คือตัณหาอันเป็นตัวให้เกิดทุกข์ แล้วได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา

จึงอำลาพระอัสสชิ มาบอกแก่โมคคัลลานะ ถึงในการที่ตนได้พบกับพระอัสสชิแล้วได้แสดงธรรมให้ฟัง เมื่อได้ฟังแล้ว ก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นกัน แล้วพร้อมใจกันกับบริวาร ลาอาจารย์สัญชัยมาพบพระศาสดาที่เวฬุวันกรุงราชคฤห์ ขอบวชในพระพุทธศาสนา

จำเดิมแต่ท่านได้ขออุปสมบท ในพระธรรมวินัยนี้ได้ ๗ วัน ท่านไปทำความเพียรที่บ้านกัลลวาลคาม แขวงมคธชนบท อ่อนใจนั่งโงกง่วงอยู่ พระศาสดาได้เสด็จไปที่นั่นทรงสั่งสอน แสดง**อุบายสำหรับระงับความง่วง**[๑]มีประการต่างๆ ว่า

ข้อที่ ๑ โมคคัลลานะ เมื่อท่านมีสัญญาอย่างไร ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ ท่านควรทำสัญญาในใจถึงสิ่งนั้นให้มาก คืออย่านึกอย่าทำอย่างนั้นอีกต่อไป ก็จะเป็นเหตุละความโงกง่วงนั้นได้

ข้อที่ ๒ ท่านควรตริตรอง พิจารณาถึงธรรมที่ท่านได้ฟังแล้วและเรียนแล้วอย่างไร ด้วยน้ำใจของตัว ก็จะละความโงกง่วงนั้นได้

---

๑ (องฺ อฏฺฐกนิปาต. ๒๓/๕๘/๘๗)

ข้อที่ ๓ ท่านควรสาธยายธรรมที่ตัวได้ฟังแล้ว ได้เรียนแล้วอย่างไรโดยพิสดาร จะสามารถละความง่วงนั้นได้

ข้อที่ ๔ ถ้ายังละไม่ได้ ท่านควรแยงหูทั้งสองข้างลูบตัวด้วยฝ่ามือ ก็จะละความง่วงนั้นได้

ข้อที่ ๕ ถ้ายังจะละไม่ได้ ควรลุกขึ้นยืน ลูบนัยน์ตาด้วยน้ำ เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักขัตฤกษ์ ก็จะเป็นเหตุให้ละความง่วงนั้นได้

ข้อที่ ๖ ถ้ายังละไม่ได้ ท่านควรทำในใจถึงอาโลกสัญญา คือทำความสำคัญในแสงสว่าง ตั้งความสำคัญว่ากลางวัน ไว้ในจิตใจให้เหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจเปิดเผยฉะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อก็จะเกิดแสงสว่าง เป็นเหตุละความง่วงนั้นได้

ข้อที่ ๗ ถ้ายังไม่ได้ ท่านควรอธิษฐานจงกรมกำหนดเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่ส่งไปในภายนอก ก็จะเป็นเหตุให้ละความง่วงนี้ได้

ข้อที่ ๘ ถ้ายังละไม่ได้ ท่านควรสำเร็จสีหไสยา คือนอนตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ พอท่านตื่นแล้วควรรีบลุกขึ้นทำความเพียร โดยคิดว่าเราจะไม่

ประกอบความสุขด้วยการนอนการเอนข้างเอนหลัง

ครั้นตรัสสอน อุบายสำหรับระงับความโงกง่วงอย่างนี้แล้ว ทรงสั่งสอนให้สำเหนียกต่อไปอีกว่า โมคคัลลานะ เธอพึงสำเหนียกอยู่เสมอว่า เราจักไม่ชูงวง คือจักไม่ถือตัวไปในตระกูล เราจักไม่พูดคำอันเป็นเหตุเถียงกัน และตรัสสอนการให้ยินดีในที่นั่งที่นอนอันเงียบสงบ ควรเป็นที่หลีกเร้นอยู่ตามสมณวิสัย

เมื่อครั้นตรัสสอนอย่างนี้แล้ว พระโมคคัลลานะกราบทูลถามว่า พระพุทธเจ้าข้า ว่าโดยข้อปฏิบัติเพียงเท่าไรภิกษุชื่อว่าน้อมไปแล้วในธรรมเป็นที่สิ้นซึ่งตัณหา มีความสำเร็จล่วงส่วน เกษมจากโยคะธรรมล่วงส่วน เป็นพรหมจารีบุคคลล่วงส่วน มีที่สุดล่วงส่วน ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พระบรมศาสดาทรงตรัสต่อไปว่า โมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับแล้วว่า บรรดาธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรถือมั่น เธอทราบชัดซึ่งธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง กำหนดรู้ธรรมทั้งปวง เธอได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือเป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ดี เธอพึงพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง พิจารณาเห็นด้วย

ปัญญาเป็นเครื่องหน่าย เป็นเครื่องดับ เป็นเครื่องสละคืนในเวทนาทั้งหลายนั้น

เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ย่อมไม่สะดุ้งหวาดกลัว ย่อมดับกิเลสให้สงบได้จำเพาะตัว และทราบชัดว่า ชาตินี้สิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่จำจะต้องทำ ได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำอย่างนี้ย่อมไม่มี ว่าโดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุชื่อว่า น้อมไปแล้วในธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ท่านโมคคัลลานะปฏิบัติตามโอวาทที่พระองค์สั่งสอน ก็ได้สำเร็จเป็นพระ-อรหันต์ในวันนั้น

ที่นี้มี ข้อแม้อยู่ว่า พวกเรานักปฏิบัติธรรมทั้งหลายนี้ จะประกอบอยู่ในความเพียร ประพฤติปฏิบัติในวิริยสัมโพชฌงค์ นี้อย่างไร ให้ปฏิบัติดังนี้คือ เราทั้งหลายพึงสำรวมระวัง รักษาอินทรีย์สังวรศีล คือระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ ประตูนี้ อย่าให้ขโมยทั้ง ๑๒ ตัว คือ โลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒ เข้าไปได้

วิธีรักษานั้นคือ ให้ปิดประตูใส่กุญแจให้เรียบร้อยแล้วยืนเฝ้า นั่งเฝ้า นอนเฝ้าอยู่เสมอ อย่าประมาทปิดประตูอย่างไร ปิดประตูอย่างนี้คือ สมมติว่า เวลาเดินจงกรม ให้

เอาสติปักไว้ที่เท้าขวาเท้าซ้าย ระวังอย่าให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในขณะนั้น

เวลานั่งก็เอาสติปักไว้ที่ตัวของเรา ให้รู้อาการนั่ง ตั้งแต่เท้าถึงศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า เวลานอนก็ให้ตั้งสติไว้ที่รูปนอน เวลายืนก็ตั้งสติไว้ที่ร่างกายของเรา คือที่รูปของเรา ระวังรักษาอยู่เสมอ ไม่ให้เผลอไปตามบาปอกุศล ระวังอย่าให้ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น

เวลาตาเห็นรูป ตั้งสติไว้ที่ตา โดยกำหนดว่า เห็นหนอๆ หรือว่า พุทโธๆ ก็ได้ คำใดคำหนึ่ง ระวังอย่าให้ โลภะ โทสะ โมหะเกิด เวลาหูได้ยินเสียง ก็ให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่หู กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ หรือว่า พุทโธๆ ก็ได้ ระวังอย่าให้ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าไป เวลาจมูกได้กลิ่น พยายามตั้งสติไว้ที่จมูก โดยกำหนดว่า กลิ่นหนอๆ หรือว่า พุทโธๆ อย่าให้เลยไปถึงว่ามันหอมหรือเหม็น อย่าให้เลยไปถึงดีถึงชั่ว

เวลาลิ้นได้รส ก็ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอๆ หรือว่า พุทโธๆ ร่ำไป เวลากายกระทบกับสัมผัส คืออาการเย็นร้อนอ่อนแข็ง ก็ให้ตั้งสติไว้ที่กาย กำหนดว่า กระทบหนอๆ ถูกหนอๆ พุทโธๆ คำใดคำหนึ่งก็ได้ เวลาใจรู้

ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ ก็เหมือนกัน ในขณะนั้น ให้ตั้งสติไว้ที่ใจ กำหนดว่า คิดหนอๆ รู้หนอๆ หรือกำหนดว่า พุทโธๆ คำใดคำหนึ่ง และระวังอย่าให้ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นได้ในขณะนั้น

สรุปเอาสั้นๆ ว่า เวลาเรากระทบกับอารมณ์ต่างๆ ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ดี ให้มีสติสัมปชัญญะ ระวังให้ดี อย่าให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น อย่าให้เลยไปถึงดีหรือชั่ว ถ้าเลยไปแสดงว่า เราปิดประตูกั้นประตูไม่อยู่ ขโมยคือกิเลสทั้ง ๑๒ ตัว ก็เข้าไปในขันธ-สันดานของเราได้

เมื่อกิเลสเข้าไปแล้ว มันก็จะแสดงอาการของมันออกมา บางทีก็ทำให้เกิดความคิดอยากคดโกงเอาสมบัติของเขาบ้าง หรือทำให้ค้าของเถื่อน ลักทรัพย์ ฆ่าคน ด่าคน วางเพลิง หัวดื้อ ฉุดคร่าอนาจาร ขี้เมา เนรคุณ ประมาท เกียจคร้าน กลุ้มใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง

แต่เมื่อปิดประตู กั้นประตูดีแล้ว กิเลสใหม่ก็เข้าไปไม่ได้ กิเลสเก่าที่มีอยู่จะหมดไปตามลำดับๆ ด้วยอำนาจไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ บุญกุศลทั้งหลาย คือศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณ-

ทัสสนะ ก็เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา เราก็สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผล ตั้งแต่ขั้นโสดาบันไปจนถึงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ฉะนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน อย่าได้ประมาท หมั่นบำเพ็ญสติให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันเสมอ จะได้ชื่อว่าเดินทางพร้อมด้วยวาสนาบารมีที่จะถึงพระนิพพานได้

อนึ่ง สำหรับองค์คุณของผู้มีความเพียรนั้น ท่านกล่าวไว้ดังนี้

๑. สมมติว่าเราจะเดินทางไกล ก่อนจะเดินทางไกลเราก็พิจารณาว่า ในขณะที่เราเดินทางนี้ ไม่มีโอกาสจะได้ประพฤติปฏิบัติ ไม่มีโอกาสจะบำเพ็ญความเพียรเต็มที่ ควรที่เราจะบำเพ็ญความเพียรเสียก่อนที่จะเดินทาง แล้วก็ตั้งใจบำเพ็ญความเพียร

๒. เมื่อเดินทางถึงที่แล้ว ก็ให้พิจารณาว่า ในขณะที่เดินทางอยู่นั้น เราไม่มีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติเต็มที่ บัดนี้เราเดินทางถึงที่แล้วสมควรที่จะลงมือปฏิบัติ แล้วรีบประพฤติปฏิบัติทันที

๓. เมื่อประสบกับความหนาว ก็ให้พิจารณาว่าความหนาวนี้เป็นเพียงเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น หากว่าหนาวนี้

มากขึ้นกว่านี้ เราก็จะบำเพ็ญความเพียรไม่สะดวก ควรที่จะบำเพ็ญความเพียรเสียก่อนที่ความหนาวเหน็บอย่างแรงกล้าจะมาถึง แล้วก็รีบลงมือทำความเพียร

๔. เมื่อประสบกับความร้อน ก็ให้พิจารณาว่า ความร้อนนี้เพียงเล็กน้อย เท่านั้น จะกล่าวความร้อนในอบายภูมิยิ่งมีมากกว่านี้ เป็นพันๆ ล้านเท่า หรือว่าความร้อนที่ได้รับอยู่นี้เป็นความร้อนเพียงเล็กน้อย เป็นความร้อนภายนอก ส่วนความร้อนด้วย ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ มันยิ่งร้อนกว่านี้ บัดนี้เป็นโอกาสที่เราจะได้บำเพ็ญความเพียร ถ้าหากว่าเกิดความร้อนขึ้นมากกว่านี้ หรือว่าไฟคือราคะ โทสะ โมหะเกิดขึ้นมาแล้ว เราอาจจะไม่ได้มีโอกาสบำเพ็ญความเพียร ขณะนี้เป็นโอกาสเหมาะแท้ที่จะบำเพ็ญความเพียร แล้วรีบลงมือทำความเพียร

๕. เมื่ออากาศพอดี เย็นสบายๆ ก็ให้พิจารณาว่าขณะนี้อากาศพอดี เหมาะแก่การทำความเพียร แล้วก็รีบทำทันที

๖. เมื่อได้อาหารน้อย ก็ให้พิจารณาว่า วันนี้เราได้อาหารน้อย ฉันได้น้อย ร่างกายของเราคล่องแคล่วสบายดี ไม่อืดอาด เหมาะแก่การทำความเพียร แล้วรีบลงมือทำ

ความเพียร

๗. เมื่อได้อาหารมาก ก็ให้พิจารณาว่า เราได้อาหารมาก รับทานอาหารได้มาก ร่างกายของเราก็แข็งแรงไม่เหน็ดเหนื่อย เหมาะแก่การทำความเพียร แล้วก็รีบลงมือทำความเพียร

๘. เมื่อมีอาพาธน้อย ก็ให้พิจารณาว่า ขณะนี้เรามีอาพาธเล็กน้อยเท่านี้ ถ้าเรามีอาพาธหนัก ก็จะไม่มีโอกาสทำความเพียร ควรที่เราจะลงมือทำความเพียรขณะนี้ แล้วทำความเพียรทันที

๙. เมื่ออาพาธหนัก ก็ให้พิจารณาว่า ขณะนี้เรามีอาพาธหนักเต็มที่แล้ว หากว่าเราตายเพราะอาพาธนี้ ก็จะไม่มีโอกาสทำความเพียร เหตุนั้น เราควรรีบทำความเพียรในขณะที่เราอาพาธยังไม่ถึงซึ่งความตายนี้ แล้วรีบลงมือทำความเพียรทันที

ในขณะนี้ ท่านทั้งหลายมาอยู่ในที่นี้ เรามีการฉันน้อย นอนน้อย แต่ทำความเพียรมาก ถือว่าเป็นโชคของเราในการที่มีโอกาสได้มาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเต็มที่ บุคคลอื่นภายนอก ไม่ได้มายุ่งเกี่ยวกับเราเป็นส่วนมาก ดังนั้น ก็ขอให้รีบลงมือทำความเพียร

อีกอย่างหนึ่ง ขอให้ท่านทั้งหลายพิจารณาอยู่เสมอว่า การมาอยู่ที่นี้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เป็นเวลาของท่าน ทุกวินาทีครูบาอาจารย์และทางสำนักทุกคนทุกรูป มอบให้ท่านทั้งหลายหมดแล้ว เหมาะแก่การที่จะทำความเพียร ก็ขอให้ท่านทั้งหลายรีบทำความเพียร อย่าได้เสียใจในภายหลังว่า เรามาอยู่ที่นี้ กลับไปวัดไปบ้านของเราไม่ได้คุณสมบัติอันใดติดตัวไป ไม่ได้คุณวิเศษ ไม่ได้บรรลุสามัญผลใดๆ เมื่อกลับไปแล้ว เราก็ไม่ได้ความภูมิใจ ความดีใจเท่าที่ควร

แต่ถ้าเราได้บรรลุสามัญผล แม้เพียงขั้นปฐมมรรคเท่านั้น เราก็จะยังได้ความภูมิใจว่า ไม่เสียทีที่ได้มาประพฤติปฏิบัติ ถึงแม้จะไม่ได้ผลขั้นสูงสุด แต่ก็สามารถปิดประตูอบายภูมิได้แล้ว เราจะได้ดีใจ ภูมิใจ และก็จะได้เกิดความอุตสาหะมุมานะในการที่จะแนะนำพร่ำสอนลูกศิษย์ลูกหาญาติโยมต่อไป

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ขอให้มีสติสัมปชัญญะเสมอ อย่าให้เผลอไปตามอำนาจอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ ตัณหา อุปาทาน เป็นต้นได้เลย

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่

หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **วิริยสัมโพชฌงค์** มาบรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็คิดว่าเป็นเวลาสมควรแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

ปีติสัมโพชฌงค์

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง ปีติสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

ปีติสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือปีติ หมายความว่า การประพฤติปฏิบัติธรรมของเราทั้งหลายนั้น หากว่าขาดปีติเสียอย่างเดียว หรือว่าเวลาประพฤติปฏิบัติ ปีติไม่เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผล เพราะ**ปีตินี้เป็นอาหารของใจ** สำหรับร่างกายนั้นมีกวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าวเป็นเครื่องปรนเปรอ ให้ดำรงอยู่ได้

เมื่อใด ใจของเราเกิดปีติหรือได้ปีติเป็นอาหารแล้ว การประพฤติปฏิบัติก็จะดำเนินไปตามทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ จนลุถึงจุดหมายปลายทางคืออริยมรรคอริยผล

ปีติ นี้ถ้าให้เข้าใจง่ายเรียกว่า เป็นอาการของจิต จิตแสดงอาการขึ้นมา คือเวลาปฏิบัติธรรมไป เมื่อใจของเราสงบจาก โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เข้ามาครอบงำ หรือในขณะนั้นนิวรณ์ธรรม ๕ ไม่ครอบงำจิตใจของเราได้ จิตใจของเราก็เป็นอิสระ เมื่อเป็นอิสระแล้วก็แสดงอาการออกมา อาการที่จิตแสดงออกมานี้เรียกว่า ปีติ

ปีติ นี้แปลว่า **ความเอิบอิ่ม** ความอิ่มใจหรือความปราโมทย์ หรือแปลว่า ความตื่นตันใจ มีอยู่ด้วยกัน ๕ ประการ คือ

๑. **ขุททกาปีติ** ปีติเล็กน้อย มีลักษณะดังนี้คือ

๑) ในขณะที่เรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่นั้นจะมีสีขาวเหมือนกันกับปุยนุ่นหรือสำลีมาปรากฏ คล้ายๆ ว่าจะมองเห็นแสงอะไร หรือมองเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา แต่ก็ยังมองไม่เห็น

๒) บางทีก็มีอาการเยือกเย็นทั่วร่างกาย มีอาการขนลุก มึนตึง หนักๆ ตามร่างกาย

๓) บางทีก็ทำให้น้ำตาไหล หนังหัวพองสยองเกล้า

๔) บางทีก็มีอาการตัวชา คล้ายๆ กับว่าเราจะเป็นโรค

เหน็บชา บางทีปรากฏตัวของเราพองขึ้นๆ จนเต็มกุฏิก็มี

๕) บางครั้งปรากฏเหมือนตัวของเราใหญ่ออกๆ หรือบางทีก็เล็กเข้าไปๆ เท่ากับเด็กๆ ก็มี

๖) บางครั้งก็ปรากฏว่า แขนยาว ขายาว ฟันยาวออกไป

๒. **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะ มีลักษณะดังนี้

๑) จะมีสีแดงๆ ด่างๆ ปรากฏเฉพาะหน้า คล้ายกับสีจีวรของภิกษุสามเณรบ้าง คล้ายกับพระอาทิตย์แรกอุทัยบ้าง

๒) บางครั้งจะเกิดในจักษุทวารเหมือนกันกับสายฟ้าแลบ

๓) บางครั้งเป็นประกาย เหมือนกันกับตีเหล็กไฟ

๔) บางทีมีอาการแสบทั่วร่างกาย บางทีก็ทำให้กายแข็งคือร่างกายของเราแข็ง คล้ายกับว่ามีโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา เวลาจะก้มจะเงยก็เป็นไปไม่สะดวก

๕) บางครั้งเป็นดังแมลงมาจับ แล้วไต่ตามตนตามตัว

๖) บางครั้งร้อนตามตัว แม้ฝนตกพรำอยู่ก็รู้สึกร้อนผิดปกติ

๗) บางทีก็ทำให้เกิดหัวใจสั่นๆ ไหวๆ คล้ายกับเป็นโรคหัวใจอ่อน

๘) ทำให้ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก

๙) คันยุบยิบ คล้ายมดไต่ไรคลานตามหน้าตามตัว เราลูบข้างซ้าย ก็ไต่มาข้างขวา ลูบข้างขวา ไต่มาข้างซ้าย บางทีคล้ายๆ กับจะไต่เข้าตา เข้าหู หรือไต่ขึ้นบนศีรษะของเราก็มี

๑๐) เป็นดังปลาตอด ดังเส้นเอ็นชัก มีอาการกระตุก

๑๑) มีอาการคล้ายๆ กับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน

๑๒) เหมือนกับปลาผุดขึ้นในเวลาโยนเศษอาหารลงไป

๓. **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นพักๆ มีลักษณะดังนี้

๑) ตัวไหว ตัวเอน โยกโคลงไปมา

๒) มีอาการสะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า

๓) มีอาการสั่นๆ ไหวๆ บางทีมีอาการสูงๆ ต่ำๆ คล้ายกันกับว่าเตียงจะคว่ำ

๔) บางทีมีอาการคลื่นไส้ดุจจะอาเจียน บางทีอาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี

๕) บางทีเป็นดุจระลอกซัด คือเหมือนเราไปยืนอยู่ในน้ำ แล้วมีระลอกคลื่นเล็กๆ ซัดมาถูกตัวของเรา

๖) บางทีมีอาการสั่นระรัวๆ ดุจไม้ปักอยู่ในน้ำไหล

๗) กายโยกไป โยกมา

๘) มีอาการสะบัดร้อนสะบัดหนาว คล้ายจะเป็นไข้

๙) มีสีเหลืองอ่อนๆ มีสีดอกผักตบ

๑๐) บางครั้งมีอาการวูบวาบจากข้างล่างขึ้นมาข้างบน บางครั้งวูบวาบจากข้างบนลงไปข้างล่าง เหมือนกับกลัวผีหลอก

๑๑) บางทีคล้ายกันแล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำ

๑๒) บางทีจะรู้สึกว่าร่างกายของเราผิดปกติ

๔. อุเพงคาปีติ ปีติโลดโผน มีลักษณะดังนี้คือ

๑) กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย คือในขณะที่เรานั่งอยู่นั้นปรากฏว่า กายของเราสูงขึ้นๆ จนเท่าต้นไม้ก็มี จนครึ่งฟ้าก็มี บางทีตัวของเราเบาผิดปกติ บางทีเบาจนพ้นจากพื้นไปคืบหนึ่งบ้าง ศอกหนึ่งบ้าง บางทีก็ลอยไปค้างอยู่บนขื่อเรือนบ้าง ต้นไม้บ้าง บางทีนั่งอยู่ตามบริเวณลานวัดนั่งไปๆ ตัวลอยวับขึ้นไปอยู่บนกุฏิก็มี

มีโยมชาวบ้านใกล้ๆ วัด กลับไปประพฤติปฏิบัติอยู่ที่เรือน เมื่อปีติชนิดนี้เกิดขึ้น ลอยวับขึ้นไปค้างอยู่บนขื่อเรือน แต่เวลาลงๆ ไม่ได้ ต้องหาบันไดพาดให้ลงก็มี

๒) บางครั้งถ่ายท้อง ท้องเดิน เป็นบิด บางทีถ่ายออกมาเป็นเลือดได้เต็มกระโถนก็มี

๓) มีอาการสัปหงกไปมาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง

๔) บางครั้งคล้ายกับมีคนมาผลักข้างหลัง หน้าคะมำลงไปก็มี บางทีคล้ายกับคนมาผลักข้างหน้า หงายไปข้างหลังก็มี

๕) บางทีเหมือนมีคนมาจับศีรษะของเราหมุนไปหมุนมา คล้ายกับคอของเราไม่มีกระดูก

๖) บางครั้งมีอาการปากงับๆ บ้าง อ้าปากบ้าง เคี้ยวปากบ้าง หุบปากบ้าง ในเวลาที่กำลังนั่งกัมมัฏฐานอยู่

๗) บางทีมีอาการตัวไหว โยกไปเอนมา ดุจลมพัดต้นไม้

๘) บางครั้งกายหกคะเมนถลำไป คือเดินจงกรมไม่ตรงเดินไปๆ มีอาการหกคะเมนถลำไป เซถลาไปก็มี

๙) บางทีกายกระโดดขึ้นปลิวไปเหมือนเหาะได้ก็มี

๑๐) กายกระดุกกระดิก ยกแขนยกเท้า

๑๑) กายเงื้อมไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง ข้างซ้ายบ้าง ข้างขวาบ้าง

๑๒) บางครั้งปรากฏเห็นเป็นสีไข่มุก สีขี้รม สีนุ่น

๑๓) บางทีมือของเราอยู่ในท่าหงาย คล้ายกับมีคนมาจับให้คว่ำลงไป หรือบางทีมือของเราวางอยู่ในท่าคว่ำ คล้าย

กับมีคนมาจับให้หงายขึ้น บางทีเรานั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันออก คล้ายกับว่านั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันตก บางทีหันหน้าไปทางทิศใต้ คล้ายกับว่าเราหันหน้าไปทางทิศเหนือเป็นต้น

๑๔) เวลาเรานั่งอยู่ตรงๆ จะรู้สึกว่ามีอาการโอนไปเอนมาคล้ายกับว่าเรานั่งไม่ตรง พอลืมตาดู ตัวของเราก็นั่งตรงๆ ตามเดิมคือคล้ายกับตัวโอนไปมา เหมือนต้นอ้อที่ลู่ไปตามลมฉะนั้น

๕. ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน มีลักษณะดังนี้

๑) มีอาการเยือกเย็นไปตามร่างกาย

๒) มีอาการสงบไปเป็นพักๆ

๓) มีอาการคันยุบๆ ตามตัว

๔) มีอาการซึมๆ ไม่อยากลืมตา ไม่อยากพูดจากับใครๆ

๕) ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยากมองซ้ายแลขวา

๖) บางครั้งมีอาการซู่ซ่าจากปลายเท้าถึงศีรษะ บางครั้งมีอาการซู่ซ่าจากศีรษะจนถึงปลายเท้า บางคนมีจิตใจอ่อนคิดว่า ภูตผีปีศาจมาสิงก็มี มาเข้าทรงก็มี

๗) ร่างกายเย็นดุจอาบน้ำ หรือดุจถูกน้ำแข็ง

๘) มีอาการยิบๆ แยบๆ เหมือนไรไต่หน้า

๙) มีสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีแก้วมรกต

๑๐) ทำให้เพลิดเพลิน ไม่อยากกระดุกกระดิก

๑๑) แม้เปลือกตาที่ปิดอยู่ ก็ไม่อยากเปิดขึ้นเลย

นี้เป็น **ปีติ** ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติธรรม ในเวลาปฏิบัติ ปีติทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ บางท่านก็เกิดครบหมดทุกอย่าง บางท่านก็เกิดเพียง ๒-๓ อย่างเท่านั้น แต่จะเกิดเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดก็ใช้ได้ แสดงว่ามีปีติเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จิตใจของเรามีปีติเป็นอาหารแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถปฏิบัติพระกัมมัฏฐานให้ถึงจุดหมายได้

ปีติ นี้มีความชื่นชมยินดีเป็นลักษณะ มีความอิ่มกายอิ่มใจ ซาบซ่านไปทั่วกายเป็นกิจ มีความฟูกายฟูใจเป็นผลปรากฏ มีนามขันธ์ทั้ง ๓ คือ เวทนา สัญญา วิญญาณ เป็นเหตุใกล้ชิด

ปีติ นี้หากว่ายังไม่เกิด จำเป็นจะต้องให้เกิด ถ้าเกิดแล้วต้องรักษาให้คงอยู่ เพื่อว่าจะได้เป็นแรงสนับสนุน ให้การประพฤติปฏิบัติของเราได้ผลเร็ว

ปีติ นี้อุปมาเหมือนกับเสบียงเดินทาง ตามธรรมดานั้น คนเดินทางต้องมีเสบียง เช่นว่ามีสตางค์มีเงินสำหรับซื้อข้าวปลาอาหาร เป็นต้น จึงจะเดินทางได้ ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่จะเดินทางไปสู่อมตมหานิพพาน ก็ต้องมีปีติเป็นอาหาร มีปีติเป็นเสบียงเหมือนกันจึงจะเดินทางไปได้

ปีติ นั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยอุบายวิธี ๑๒ อย่าง คือ

ข้อที่ ๑ ทำด้วยอุบายวิธีแยบคาย คือเวลากำหนดให้เอาใจใส่ถึงที่เกิดที่ดับของรูปนาม พระไตรลักษณ์ เช่น เวลากำหนดอาการพองอาการยุบ ก็เอาสติปักลงไปตั้งแต่เริ่มพอง กลางพอง สุดพอง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ เวลาเดินจงกรมก็เหมือนกัน เอาสติปักลงไป ตั้งแต่เริ่มยกขึ้นจนถึงเหยียบลง นอกจากนี้ ให้มีสติพิจารณาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังทุกขังอนัตตา ตลอดถึงพิจารณาอานิสงส์ของการบรรลุอริยมรรคอริยผลของพระนิพพาน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ปีติเกิดขึ้น

ข้อที่ ๒ ทำความเพียรให้มากๆ คือหมั่นเจริญพระกัมมัฏฐานบ่อยๆ อย่าได้ขาด อย่าได้หยุด พยายามทำสติสัมปชัญญะให้ทัน ปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์

ข้อที่ ๓ พยายามระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

เนื่องๆ ว่า พระองค์เป็นผู้มีพระคุณเหลือล้นพ้นประมาณ ไม่สามารถจะนับได้ หรือระลึกว่า พระองค์เป็นผู้ประกอบไปด้วยปัญญา ชาญฉลาด สามารถตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง เป็นพระสยัมภู ไม่มีใครเป็นครูเป็นอาจารย์ รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งอริยสัจธรรม

พ้นจากสังกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีพระบวรขันธสันดานบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดผ่องใส เป็นผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ทรงเอ็นดูปรานีสัตว์ทั้งหลายที่เร่าร้อนไปด้วยเพลิงกิเลสและกองทุกข์ ได้นำเอาธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว มาแนะนำพร่ำสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้รู้แจ้งเห็นตามได้ เมื่อเราระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปีติขึ้นได้

ข้อที่ ๔ พยายามระลึกถึงคุณของพระธรรมเนืองๆ คือให้ระลึกว่าพระธรรมนี้เป็นสภาวะที่ดี สามารถทรงผู้ปฏิบัติไว้ รักษาผู้ปฏิบัติไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว อยู่ในภพนี้ชาตินี้ ก็ย่อมจะไม่มีโทษ ไม่มีภัย อยู่ที่ไหนก็จะมีความสุขใจอยู่ตลอดเวลา เพราะธรรมะรักษาไว้ ไม่ต้องได้รับโทษติดคุก ติดตะราง ถูกประหารชีวิต

เมื่อตายไปแล้ว พระธรรมก็ยังตามรักษาไว้ ไม่ให้

ตกไปสู่อบายภูมิ มีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และทำให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พระนิพพานสมบัติ เมื่อระลึกถึงพระธรรมอย่างนี้เนืองๆ ก็เป็นเหตุให้ปีติเกิดขึ้นได้

ข้อที่ ๕ พยายามระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เนืองๆ เช่น สังฆคุณ ๙ ที่เราสวดอยู่ทุกวันก็ได้ หรือจะระลึกโดยย่อก็ได้ว่า พระสงฆ์นี้เป็นผู้มีอุปการะมาก พระศาสนาที่เจริญรุ่งเรืองมาจนถึงทุกวันนี้ ก็ได้อาศัยพระสงฆ์ ได้ช่วยกันศึกษาเล่าเรียน และช่วยกันเผยแผ่ธรรมอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระศาสนาจึงดำรงมาจนถึงทุกวันนี้

แม้ว่าจะล่วงเลยมาถึงสองพันปีเศษ แต่ธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระองค์ ก็ยังบริบูรณ์ทุกประการ อันนี้ก็เพราะคุณของพระสงฆ์แท้ๆ เมื่อเราระลึกอย่างนี้เนืองๆ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปีติขึ้นมาได้

ข้อที่ ๖ พยายามระลึกศีลที่ตนรักษาไว้แล้วเนืองๆ คือระลึกว่า เรานี้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ถึงแม้ว่าเราผิดพลาดไปบ้างเป็นบางครั้งบางคราว เราก็ได้ปลงอาบัติ หรือประพฤติวุฏฐานวิธี เป็นโชคดีของเราแล้วหนอ ที่ได้ประพฤติปฏิบัติ

อย่างนี้ จะทำให้ศีลของเราบริสุทธิ์ดี เมื่อระลึกดังนี้ ก็จะทำให้เกิดปีติธรรมขึ้นมา

ข้อที่ ๗ พยายามนึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วเนืองๆ ว่าเรานี้โชคดีแล้ว ที่ได้บริจาคทาน เพราะเป็นเหตุให้สมานมิตรไมตรีไว้ได้ อยู่ในโลกนี้ก็ไม่ว้าเหว่ มีมิตรมีสหายมาก มีผู้รักใคร่เอ็นดู ไปที่ไหนก็มีคนคบหาสมาคม ยกย่องสรรเสริญ เกียรติยศชื่อเสียงอันดีงาม ย่อมฟุ้งขจรไป หรือเราตายแล้วไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ก็จะเป็นคนร่ำรวย มั่งมีศรีสุข เพียบพูนสมบูรณ์ไปด้วยสมบัตินานาประการเป็นต้น เมื่อเราระลึกอยู่เนืองๆ ก็จะทำให้ปีติเกิดขึ้นได้

ข้อที่ ๘ พยายามระลึกถึงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาเนืองๆ เช่นระลึกถึง ศรัทธา ศีล สุตะการสดับรับฟังมาก จาคะการเสียสละปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขารทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ เมื่อเราระลึกถึง ก็จะเห็นได้ว่าเรานี้ก็เป็นคนมีศรัทธาเหมือนกัน มีศีลเหมือนกัน มีสุตะเหมือนกัน มีจาคะเหมือนกัน มีปัญญาเหมือนกัน

เมื่อเรามี ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา อยู่ในโลกนี้ ก็เท่ากับว่าเราเป็นเทวดาแล้ว หากว่าการปฏิบัติธรรมของ

เรา ไม่ได้ฌาน ไม่ได้สมาบัติ ไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เราก็จะไปเกิดในเทวโลก ในฉกามาวจรสวรรค์ เพราะว่าเรามีคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา เมื่อระลึกอย่างนี้เนืองๆ ก็จะเป็นเหตุให้ปีติเกิดได้

ข้อที่ ๙ พยายามระลึกถึงคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์เนืองๆ คือระลึกว่า พระนิพพานนี้ท่านกล่าวว่า เป็น**เอกันตบรมสุข** เข้าถึงพระนิพพานแล้ว ก็พ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ไม่เวียนว่ายตายเกิดในมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป เมื่อระลึกอย่างนี้เนืองๆ ก็เป็นเหตุให้ปีติเกิดได้

ข้อที่ ๑๐ เว้นบุคคลผู้ไม่เลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย

ข้อที่ ๑๑ สมาคมกับบุคคลผู้ที่เลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย

ข้อที่ ๑๒ พิจารณาพระสูตร ที่เป็นเหตุให้เกิดความเลื่อมใส เช่น พระสูตรใดที่เราได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก็นึกถึงพระสูตรนั้นๆ สมมติว่าเรานึกถึงเรื่อง**สังกิจจสามเณร** เขาได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่เป็นเด็ก หรือ**บัณฑิตสามเณร** อายุ ๗ ปีเท่านั้น เขาได้บรรลุเป็น

พระอรหันต์ เพราะเขาได้สั่งสมอบรมบุญกุศลไว้มาก เมื่อระลึกไปๆ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปีติได้

ทั้ง ๑๒ ข้อนี้ เป็นอุบายวิธีทำให้ปีติเกิดขึ้น

อีกอย่างหนึ่ง เราไม่สามารถที่จะระลึกถึงได้ดังกล่าวมานี้ เราจะหวนมาระลึก ในระหว่างตัวเรากับครูบาอาจารย์ก็ได้ เช่น นึกถึงคุณของครูบาอาจารย์ว่า ท่านนี้มีเมตตาธรรม มุ่งความสุขความเจริญ มุ่งประโยชน์แก่ศิษย์จริงๆ เราเห็นคุณงามความดีของครูบาอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็น้อมเอามานึกถึง ก็จะเป็นเหตุให้ปีติเกิดได้

หรือมิฉะนั้น ก็นึกถึงคุณของบิดามารดา หรือเพื่อนสหธรรมมิก ที่ได้ชักชวนตนให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี หรือให้ได้เข้าประพฤติปฏิบัติธรรม เมื่อเรานึกไปๆ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปีติขึ้นได้

หรือมิฉะนั้นเราก็นึกน้อมเข้ามาหาตัวเราเอง ว่าเรานี้เป็นผู้ที่มีโชคดีแล้วหนอ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ยังมีโอกาสเข้ามาบวช เมื่อบวชแล้ว ก็ยังได้ศึกษาเล่าเรียน ได้ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เป็นผู้มีบุญล้นฟ้าล้นดิน เมื่อเราระลึกอยู่อย่างนี้ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปีติได้

อนึ่ง **ปีติ** จะเกิด จะต้องประพฤติปฏิบัติในความบริสุทธิ์ ๔ ข้อ

๑. สำรวมอินทรีย์ ๖ ได้แก่ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือให้มีสติสัมปชัญญะ ระวังไว้ให้ดี เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ ระวังอย่าให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทานเข้าไปในจิตใจของเราได้ เมื่อเราระวังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจของเราก็จะเป็นอิสระจากกิเลส ใจของเราสะอาดผ่องใส บริสุทธิ์พอสมควรแล้ว ก็จะปรากฏปีติธรรมขึ้นมา

๒. แสวงหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ด้วยศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา และไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง

๓. พิจารณาปัจจัย ๔ เสียก่อนแล้ว จึงค่อยบริโภคใช้สอย คือ พิจารณาเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคเสียก่อนที่เราจะใช้สอยสิ่งนั้นๆ

๔. แสดงอาบัติหรือสมาทานศีลใหม่ หมายความว่า เมื่อเราเห็นว่า ศีลของเรามันขาดตกบกพร่องไป เพลี่ยงพล้ำไป อย่างใดอย่างหนึ่ง เห็นว่าเป็นอาบัติ เห็นว่าไม่บริสุทธิ์เท่าที่ควร ก็ปลงอาบัติเสีย หากว่าเรามีโอกาสมีเวลา ก็

ประพฤติวุฏฐานวิธีเสีย

เมื่อใด เราตั้งอยู่ในองค์คุณทั้ง ๔ ประการ อันเป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์นี้ และตั้งอยู่ในอุบายวิธีให้เกิดปีติ ๑๒ ประการที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นเหตุให้ปีติเกิดได้

ปีติ นั้น มีทั้งอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง

ปีติอย่างต่ำ เกิดขึ้นจากการนึกถึงคุณงามความดีของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ระลึกถึงทาน ถึงศีลที่ตนรักษาบ้าง หรือเกิดขึ้นเพราะอุบายวิธี ๑๒ ประการ และความบริสุทธิ์ ๔ ข้อดังกล่าวมาแล้วนั้น

ปีติอย่างกลาง เกิดขึ้นเพราะการเจริญสมถกัมมัฏฐาน จนได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน (จตุกนัย) หรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนถึงญาณที่ ๓ อย่างแก่ และญาณที่ ๔ อย่างอ่อน ก็จะเกิดปีติขึ้น

ปีติอย่างสูง ได้แก่ ปีติในสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดแล้วก็เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

ปีติสัมโพชฌงค์นี้ จะเกิดขึ้นเมื่อจิตของเราเข้าสู่มรรควิถี คือจะเกิดขึ้นตั้งแต่ญาณที่ ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕

ปีติที่เกิดขึ้นในญาณทั้ง ๔ ญาณนี้ จึงเป็นปีติ

สัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดขึ้นก็เป็นอันว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอริยมรรคอริยผล อย่างน้อยที่สุดก็ได้ปฐมมรรค คือได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

เหตุนั้น ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หากว่า **ปีติ** ดังกล่าวมานี้ยังไม่เกิดขึ้น ก็จงพยายามให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็พยายามรักษาไว้ให้ดี อีกอย่างหนึ่งต้องพยายามข่มให้ได้ด้วย เพราะบางทีมันเกิดขึ้นมารุนแรงเกินไป เช่น อาการสั่น หรืออาการตื้นตันใจจนน้ำตาไหลอย่างนี้ ก็ทำให้ร้องไห้ขึ้นมา บางทีก็ทำให้เกิดการหัวเราะเดินจงกรมก็หัวเราะ เหมือนกับคนเป็นบ้า เพราะจิตของเราเกิดปีติขึ้นมา ต้องพยายามข่มไว้

จะเป็นปีติอย่างต่ำ อย่างกลางก็ตาม ต้องข่มไว้ ถ้าข่มไม่ได้ ก็ไม่สามารถบรรลุถึงปีติอย่างสูง คือไม่สามารถยังปีติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเมื่อใดเราสามารถข่มปีติอย่างต่ำ อย่างกลางได้แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ปีตินั้นละเอียดเข้าไปๆ ตามลำดับๆ เมื่อปีติถึงที่แล้ว ก็จะเป็นปีติสัมโพชฌงค์ เข้าสู่มรรควิถี ดำเนินไปสู่มรรควิถี แล้วก็ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

เอาละ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อ

ได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **ปีติสัมโพชฌงค์** มาบรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็คิดว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

วันนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือความสงบ หมายความว่า การที่ผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน จะได้บรรลุสามัญผลนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ หากว่าขาดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ เหตุนั้น หากว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ นี้ยังไม่เกิด ก็ต้องทำให้เกิด ถ้าเกิดแล้วก็พยายามรักษาไว้ให้คงอยู่และให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ปัสสัทธิ นั้น มีอยู่ ๒ ประการ คือ

กายปัสสัทธิ ความสงบกาย คือ เจตสิก เพราะ

การเจริญสมถะและวิปัสสนา ๑

จิตตปัสสัทธิ ความสงบจิต เพราะการสงบเจตสิกและการเจริญสมถะและวิปัสสนา ๑

ปัสสัทธิ นั้น โดยสภาวะ เกิดในเวลาปฏิบัติ เป็นอย่างนี้ คือ

๑. จะมีอาการสงบเงียบ ดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้ หูยังได้ยินเสียงอยู่ บางท่านก็เข้าใจว่าเราได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้วก็มี บางท่านก็เข้าใจผิดว่าได้สมาบัติแล้วก็มี

๒. ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญ คือความฟุ้งก็ไม่มีความซ่านก็ไม่มี จิตใจจดจ่อต่อบทพระกัมมัฏฐานที่ใช้กำหนดอยู่ อารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นมาก็ไม่ทำให้เกิดรำคาญได้

๓. กำหนดรูปนามได้ดี เช่น กำหนดอาการพองอาการยุบ อาการนั่ง อาการถูก กำหนดอาการขวาย่าง ซ้ายย่าง หรือกำหนดทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดีที่สุด

๔. มีอาการเยือกเย็นสบายๆ เวลากำหนดบทพระกัมมัฏฐาน คล้ายๆ กับว่าเราหมดกิเลสแล้ว คือ โลภ

โกรธ หลง ไม่ปรากฏได้เลย เดินก็สบายๆ นั่งก็สบายๆ จิตใจสบาย

๕. พอใจในการกำหนดรูปนาม ไม่เหมือนเมื่อก่อนนั้นต้องข่มใจกำหนด จะกำหนดอาการขวาย่างซ้ายย่างก็ต้องข่มใจเวลานั่งก็ต้องข่มใจนั่ง จะกำหนดอาการพองอาการยุบก็ข่มใจ จึงจะกำหนดได้ก็มี แต่ถ้าปัสสัทธิเกิดขึ้นมาแล้ว จะพอใจในการกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน ไม่ต้องข่มใจ หรือบังคับเหมือนเมื่อก่อน

๖. ความรู้สึกเงียบไป คล้ายๆ หลับไป คือใจสงบเงียบไปนานๆ บางทีนั่งเพลินไป จนลืมเวลาก็มี

๗. กายเบา คล่องแคล่วดี คล้ายๆ กับว่าร่างกายของเราไม่มีน้ำหนัก จะเป็นเวลาเดินจงกรมหรือเวลานั่งกัมมัฏฐานก็ตาม รู้สึกเบาเหมือนกับปุยนุ่น หรือเหมือนกับสำลี บางทีคล้ายๆ กับว่าร่างกายของเรานั้นจะปลิวไป เราคิดว่าจะพลิกไปข้างซ้ายหรือข้างขวาเท่านั้น มันพลิกวับไปทันที เหมือนร่างกายนี้ไม่มีน้ำหนัก บางทีทำให้คิดว่าตัวเองจะเหาะได้ อะไรทำนองนี้

๘. สมาธิดี ไม่เผลอ ไม่ลืม ไม่มีความกระวนกระวาย ใจสงบดี ทำให้กำหนดได้ติดต่อกัน ดุจด้าย

สนเข็ม

๙. มีความคิดปลอดโปร่งดีมาก หมายความว่า เมื่อก่อนนั้น เราขบคิดปัญหาอะไร และมีความสงสัยอยู่ในจิตในใจ แต่เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้นมาแล้ว ความสงสัยก็หมดไป ความคิดปลอดโปร่ง จะแต่งกาพย์แต่งกลอน ก็สามารถที่จะแต่งได้ บางทีคิดจะแต่งคำโคลง คำฉันท์ ก็สามารถที่จะแต่งได้

บางท่าน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว คล้ายๆ กับว่า เกิดปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ คือ เราคิดจะเทศน์ปฏิภาณโวหาร เช่นคิดจะเทศน์เรื่องโลภะอย่างเดียวเท่านั้น คิดเทศน์อยู่ตั้ง ๑๐ วัน โดยไม่ซ้ำกับเนื้อความเดิม หรือจะคิดเทศน์เรื่องอวิชชาอย่างนี้ เราคิดเทศน์อยู่ตั้ง ๙ วัน ๑๐ วัน ก็สามารถจะคิดได้ คล้ายๆ กับว่าแตกฉานในอรรถ ในธรรม ในปฏิภาณ ในภาษา คิดอะไรมันปลอดโปร่งทุกสิ่งทุกประการ แต่เมื่อปัสสัทธิมันสงบระงับไปแล้ว เราจะคิดเทศน์คิดสอนก็คิดไม่ได้

๑๐. ผู้มีนิสัยดุร้าย ทารุณ เหี้ยมโหด เคยฆ่า เคยประหารมาแล้ว เช่น เคยฆ่าคนบ้าง เคยฆ่าวัว ฆ่าควายมาบ้าง ก็จะคิดขึ้นมาได้ว่า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมา-

สัมพุทธเจ้านั้นละเอียดยิ่งนัก ส่วนเรานั้นยังไกลมาก ต่อไปเราจะละความชั่ว กระทำแต่ความดี สอนตัวเองได้เลย เมื่อปฏิบัติมาถึงปัสสัทธินี้

๑๑. คนที่เป็นพาลเกเร เคยติดเหล้าเมาสุรา เคยติดฝิ่นกินกัญชามาแล้ว ก็เลิกสิ่งเหล่านั้นได้ บางทีก็เลิกสูบบุหรี่ เลิกกินหมากได้ หากว่าปัสสัทธิเกิดแล้ว ผู้ปฏิบัติจะมีนิสัยเปลี่ยนไปเป็นคนละคน จะอ่อนเหมือนผักต้มน้ำร้อน ครูบาอาจารย์ ไม่จำเป็นจะต้องขะมักเขม้น ในการแนะนำพร่ำสอน ผู้ปฏิบัติจะสอนตัวเองแนะนำตัวเอง และก็ดำเนินไปในปฏิปทาที่ถูกต้อง

๑๒. บางครั้งก็ทำให้มือแข็ง แขนแข็ง ตัวแข็ง เหมือนกับท่อนไม้ก็มี เวลาเข้าสมาธิ ถ้าผู้ใดปัสสัทธิสูงจะมีอาการแข็งมาก สมมติว่าให้เข้าสมาธิอิริยาบถนอน เมื่ออยู่ในสมาธิ ถ้าผู้ที่ปัสสัทธิสูง เรายกขึ้นแล้วเอาศีรษะไปพาดกับม้าตัวหนึ่ง เอาเท้าพาดกับม้าอีกตัวหนึ่ง สามารถพาดได้วางได้ เหมือนกันกับท่อนไม้ ไม่อ่อนลงเลย เข้าในอิริยาบถยืนก็เหมือนกัน เรายกมาแล้วสามารถหามไปที่ไหนก็ได้เหมือนกับหามต้นไม้หรือต้นกล้วย

เหตุนั้น **ปัสสัทธิ** นี้ จึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำให้เกิด

ถ้าไม่เกิด เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไป ส่วนมากจะทำให้เกิดความกลุ้มใจ เกิดความคิดมาก เกิดความเบื่อหน่ายในการประพฤติปฏิบัติ บางทีก็คิดว่า เรานี้ตกนรกทั้งเป็นแล้ว

แต่ถ้าผู้ที่ปัสสัทธิเกิดแล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมจะเกิดความเพลิดเพลินไปเรื่อย มีความอุตสาหพยายามในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

ปัสสัทธิ มีความสงบจากความกระวนกระวายของจิตและเจตสิก เป็นลักษณะ มีความกำจัดความกระวนกระวายของจิตและเจตสิก เป็นกิจ มีความไม่ดิ้นรนแห่งจิตและเจตสิก ทำให้จิตและเจตสิกเยือกเย็นเป็นผลปรากฏ มีกายคือเจตสิก และจิต เป็นเหตุใกล้ชิด

ปัสสัทธิจะเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยเหตุ ๙ ประการ คือ

๑. ใส่ใจโดยอุบายอันแยบคาย คือให้เอาสติปักลงไปให้ถึงที่เกิดที่ดับของรูปนาม เช่นเรากำหนดอาการพองอาการยุบ ก็เอาสติปักลงไป ตั้งแต่ เริ่มพอง กลางพอง สุดพอง เริ่มยุบ กลางยุบ สุดยุบ เวลาเดินจงกรมก็เหมือนกันมีสติกำหนดให้ดี

๒. พยายามทำให้มากๆ อย่าให้ขาดระยะ พยายามทำให้ติดต่อกัน หมายความว่า ในชั่วโมงพักจากการปฏิบัติก็มิใช่ว่าเราจะหยุดการกำหนด เราจะยืนเดินนั่งนอน กินดื่มทำพูดคิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เราจะไปสรงน้ำอาบน้ำก็ตาม เราก็ต้องกำหนด เราจะถ่ายหนักถ่ายเบา จะนุ่งจะห่ม เราจะทำครัวทำอะไรก็ตาม เรากำหนด เรามีสติติดต่อกันไม่เผลอ ไม่ขาดสติในการทำงานนั้นๆ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัสสัทธิได้

๓. เสพโภชนะอันประณีต คำว่า โภชนะอันประณีตในที่สำนักของเรานี้ คงจะหาได้ยาก เอาเป็นเพียงว่า โภชนะเหล่าใดที่เราบริโภคเข้าไปแล้ว ทำให้เกิดความไม่สบายในร่างกายในจิตใจ เช่นว่า อาหารบางอย่างเป็นอาหารที่แสลงโรค เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ทำให้เกิดความไม่สบาย ควรเว้นอาหารพวกนั้นเสีย

หรืออาหารบางประเภท ทานแล้วทำให้เกิดลม เช่นพวกหัวหอม กระเทียม เป็นต้น ทำให้นั่งสมาธิไม่ค่อยสะดวก ตลอดถึงของดองประเภทต่างๆ หรือของที่มีรสเค็มจัด เปรี้ยวจัด ทานเข้าไปแล้วเวลานั่งสมาธิ ทำให้เกิดลมตีขึ้นนั่งไม่สบาย จิตใจก็ไม่สามารถสงบเป็นสมาธิได้

หรือว่าอาหารบางประเภท ทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดความง่วง บางอย่างก็ทำให้เกิดราคะจัดเกินไป บางทีก็ทำให้เกิดความโกรธง่าย ดังนั้น จึงควรที่จะรับประทานอาหารที่เบาๆ เช่น พวกผักผลไม้เป็นต้น เมื่อไปประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ร่างกายก็เบาสบายเกิดปัสสัทธิได้

๔. เสพฤดูอันเป็นที่สบาย ฤดูที่สบายที่สุดในสถานการณ์ที่นี้ ก็คือฤดูฝน ถือว่าเป็นฤดูที่สบายที่สุด แต่เวลาประพฤติปฏิบัติจริงๆ เราถือเอาเพียงว่า สถานที่เหล่าใด ที่เรานั่งเหมาะแก่อัธยาศัย มีลมพัดโชยผ่านไปมา ซึ่งไม่ทำให้เกิดความร้อนเกินไป คือมองดูแล้วสถานที่นี้มันน่าสบาย เรานั่งที่นี้คงจะเย็นดี เราก็ไปนั่งสถานที่นั้นๆ

และหากว่าไม่จำเป็นจริงๆ อย่านั่งอยู่ในห้องแคบๆ เช่นกุฏิกัมมัฏฐานเล็กๆ ของเรา เพราะการนั่งอยู่ในห้องแคบๆ ส่วนมากไม่ค่อยได้สมาธิ วิปัสสนาญาณไม่ค่อยเกิด นั่งไปนั่งมาก็เอนข้างลงนอนเท่านั้น ถ้านั่งในห้อง ส่วนมากนั่งไม่นาน นั่งไปนั่งมานอนแล้ว ถ้าว่าเรานั่งอยู่ข้างนอกบ้าง นั่งอยู่ตามพื้นดินบ้าง นั่งได้นาน ได้ตามกำหนด ทำให้จิตใจสงบ ทำให้เกิดปัสสัทธิได้ง่าย

๕. เสพอิริยาบถเป็นที่สบาย คำนี้หมายความว่า พยายามเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ให้เท่ากัน ให้สม่ำเสมอกัน ไม่ใช่หมายความว่า อิริยาบถเป็นที่สบาย ก็มีแต่นอนเท่านั้น นอกจากนอนแล้ว ไม่สบายหรอก แล้วก็เอนข้างเอนหลังลงนอนหลับทั้งวันทั้งคืน ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร

เหตุนั้น คำว่าเสพอิริยาบถอันเป็นที่สบาย คือ พยายามเดินจงกรม นั่งสมาธิให้สม่ำเสมอกัน คือ เดิน ๓๐ นาที ก็นั่ง ๓๐ นาที เดิน ๑ ชั่วโมง ก็มานั่ง ๑ ชั่วโมง ให้สม่ำเสมอกัน

ถ้าทำให้สม่ำเสมอกันได้ดังนี้ ก็จะได้ประโยชน์หลายประการ คือ ทำให้การปฏิบัติธรรมของเราได้ผลเร็ว ทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายไป เช่น โรคอัมพาต โรคเหน็บชา หายไปได้ หรือป้องกันไม่ให้โรคเหล่านี้เกิดได้ ถ้าเรานั่งอย่างเดียวปฏิบัติทั้งปี ก็ไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ ทั้งยังทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นอีกด้วย

๖. วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร หมายความว่าการประพฤติปฏิบัติธรรม บางครั้ง เราอาจจะนึกถึงพ่อแม่ ญาติ พี่น้องของเรา อยากให้ได้มีโอกาสเข้ามาประพฤติปฏิบัติ เดินอยู่ก็นึกถึงแต่ผู้มีพระคุณ นั่งก็นึกถึงแต่ผู้มี

พระคุณ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ให้คิดว่า เรานี้มาประพฤติปฏิบัติธรรม เรายังมีโอกาสที่จะแนะนำพร่ำสอนอยู่ ถ้ามีโอกาสจะให้มาปฏิบัติทีหลัง เราคิดพิจารณาอย่างนี้

ถ้ายังไม่หาย ก็ให้ปลงเสียว่า เราจะไปคิดถึงท่านทำไมหนอ ด้วยว่า ท่านมาเกิดในที่นี้ ก็เพราะกรรมของท่าน เมื่อจะจากโลกนี้ไป ก็ไปเพราะกรรมของท่าน แม้เราเองเกิดมาในที่นี้ก็เพราะกรรมของเรา เมื่อจากโลกนี้ไป ก็จะไปเพราะกรรมของเรา เราจะไปห่วงท่านเพื่อประโยชน์อะไร เราควรรีบทำประโยชน์ของตนดีกว่า

เมื่อคิดดังนี้ ก็เป็นเหตุให้วางตนเป็นกลางได้ หรือบางที เราเห็นคนทะเลาะกัน ผัวเมียทะเลาะกัน เราก็ไปคิดไปยึดข้างใดข้างหนึ่ง ทำให้จิตใจของเราไขว้เขว ไม่สามารถทำสมาธิได้

เหตุนั้น เมื่อประสบเหตุใดๆ ซึ่งเราไม่สามารถจะปลงจิตให้เป็นกลางได้ ก็ขอให้นึกถึงกรรม ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของตัว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็จะเป็นเหตุให้วางตนเป็นกลางได้ ทำให้เกิดปัสสัทธิ

๗. เว้นจากบุคคลที่เป็นพาล ผู้มีกาย วาจา ใจไม่สงบ ถ้าว่าเราไปคบคนประเภทนี้ นอกจากจะทำให้ไม่

เกิดปัสสัทธิแล้ว ยังเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนด้วย

๘. พยายามคบหาแต่บุคคลผู้มีจิตและกาย คือ เจตสิกอันสงบระงับ

๙. น้อมใจไปในองค์พระกัมมัฏฐานนั้นๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ก้ม เงย คู้ เหยียด เหลียวซ้าย แลขวา สรงน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา นุ่งห่ม ดื่ม ฉัน เป็นต้น พยายามกำหนดให้ทันปัจจุบัน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ปัสสัทธิเกิดขึ้น

สรุปแล้วว่า **ปัสสัทธิ** เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้คือความสงบ หมายความว่า ผู้ที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ต้องมีความสงบจิตและเจตสิกเสียก่อน สมาธิจึงจะเกิด เมื่อสมาธิเกิด จึงจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว จึงจะเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถ บรรลุอริยมรรคอริยผลได้

เหตุนั้นก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พยายามทำปัสสัทธิให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน โดยวิธีที่ได้บรรยายไปแล้วข้างต้น

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่ได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** มาบรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็คิดว่าเป็นเวลาสมควรแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

สมาธิสัมโพชฌงค์

วันนี้ จะน้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง สมาธิสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

สมาธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คือสมาธิ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรม นอกจากจะอาศัยธรรมะอย่างอื่นเป็นเครื่องประกอบแล้ว ยังต้องอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐาน เป็นเครื่องรองรับ จึงจะสามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ เพราะว่าสมาธินั้น เป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือถ้าไม่มีสมาธิแล้ว ปัญญาก็ไม่เกิด สมาบัติ อริยมรรค อริยผล ก็จะไม่เกิด

เพราะว่า สมาบัติจะเกิดได้ ก็ต้องมีจิตเป็นอัปนาสมาธิ ทีนี้ อัปนาสมาธิ ที่เกิดขึ้นในลำดับแห่งฌานชวนะวิถี สมาธิที่ได้ก็เป็นฌาน เป็นสมาบัติไป แต่ถ้าหากว่าอัปนาสมาธิเกิดขึ้นในลำดับแห่งมัคควิถีวิถี อัปนาสมาธินั้น

ก็เป็นอริยมรรค อริยผล เหตุนี้ สมาธินี้จึงเป็นองค์สำคัญแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งเราจะขาดเสียมิได้อีกประการหนึ่ง

คำว่า **สมาธิ** นั้น แปลและหมายความได้ดังนี้ คือ

๑. **สมาธิ** แปลว่า ทรงจิตไว้ชอบ หมายความว่า ทรงจิตไว้ รักษาจิตไว้ ให้อยู่กับอารมณ์ คือรูปนาม ไม่ให้เผลอ เช่น ในเวลาเดินจงกรม ให้จิตของเราอยู่กับอาการขวาย่างซ้ายย่าง ในเวลานั่ง ให้จิตของเราอยู่กับอาการพองอาการยุบ เป็นต้น

๒. **สมาธิ** แปลว่า ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หมายความว่า ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ๒ อย่างๆ ใดอย่างหนึ่ง คือ

๑) บัญญัติอารมณ์ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐาน ก็ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้นๆ ตามอัธยาศัย เช่น เราเพ่งดิน ก็ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์คือดินนั้น แล้วก็บริกรรมว่า ปฐวีๆ ดินๆ เป็นต้น

๒) ปรมัตถ์อารมณ์ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เป็นต้น ย่อให้สั้น คือรูปกับนาม ย่อลงมาในเวลาปฏิบัติ ได้แก่ อาการพองอาการยุบ ผู้ที่

เจริญวิปัสสนาเอารูปนามเป็นอารมณ์ ก็ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์คือรูปนาม

๓. **สมาธิ** แปลว่า กำลัง เช่น ในหมวดพละ ๕ ท่านวางหลักไว้ว่า สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ หมายความว่า สมาธิเป็นกำลังทำให้ใจกล้าหาญในเวลาปฏิบัติธรรมเพื่อกำจัดกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้น

๔. **สมาธิ** แปลว่า ธรรมจักร หมายความว่า ล้อ คือพระธรรมสำหรับนำบุคคลไปสู่พรหมโลกและพระนิพพาน ดุจเครื่องจักรเครื่องยนต์ของเครื่องบิน เรือไฟ รถยนต์ รถไฟ สำหรับนำคนไปสู่ที่ตนปรารถนา เช่น ไปสู่ชนบท ตำบล อำเภอ จังหวัดต่างๆ ตลอดจนไปสู่เมืองนอก ไปรอบโลก ฉันใด สมาธิก็ฉันนั้น เป็นบาทของวิปัสสนาสำหรับนำพาผู้ปฏิบัติ ให้รีบลัดตัดตรงไปสู่พระนิพพาน

๕. **สมาธิ** แปลว่า องค์แห่งปัญญา หมายความว่า ธรรมคือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นองค์คุณแห่งการตรัสรู้ ถ้าขาดองค์ประกอบคือสมาธิเสีย ผู้ปฏิบัติธรรมก็ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมวิเศษได้เป็นแน่นอน

๖. **สมาธิ** แปลว่า ยังจิตและเจตสิกให้ตั้งมั่น

หมายความว่า จิตก็ดี เจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตก็ดี จะตั้งอยู่ได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสมาธิมีหน้าที่ช่วยประคับประคองจิตและเจตสิก ให้มั่นคง ดำรงอยู่ในรูปนาม มิให้เผลอ

สมาธิ นั้น มี ๓ อย่างก็มี มี ๔ อย่างก็มี สมาธิมี ๓ อย่าง คือ

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วครู่ชั่วขณะ เช่น เวลาเดินจงกรมภาวนาว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือ พุทโธๆ สติกับจิตจับอยู่ที่เท้าขวาเท้าซ้าย ไม่เผลอ เรียกว่าเกิดสมาธิขึ้นแล้ว สมาธิชนิดนี้จัดเป็น ขณิกสมาธิ สมาธิอย่างนี้ใช้สำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา เหมือนดังพวกเราทั้งหลายเจริญอยู่ในขณะนี้ จึงจะเห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิใกล้จะเป็นฌาน เฉียดฌานเข้าไป ทำให้ใจเกือบสงบแน่วแน่ไป สมาธิอย่างนี้ ผู้เจริญสมถะนั้นต้องการมาก เพราะว่าผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน จะได้ฌาน ต้องอาศัยอุปจารสมาธินี้

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิอันแน่วแน่ คือถึงความสงบเงียบ ถ้าหากว่าเกิดในลำดับของฌานชวนะวิถี ก็เป็นฌาน

เป็นสมาบัติไป ถ้าหากว่าเกิดในลำดับของมัคควิถี ก็เป็นมัคคจิตผลจิตติดต่อกัน ถ้าหากว่าเกิดในลำดับของผลวิถี ก็เป็นผลสมาบัติตลอดไป

ส่วนสมาธิมี ๔ อย่างนั้น คือ

๑. **ขณิกสมาธิ**

๒. **ปริกัมมสมาธิ** (บริกรรมสมาธิ)

๓. **อุปจารสมาธิ**

๔. **อัปปนาสมาธิ**

บริกรรมสมาธิ นั้น เช่น ภาวนาหรือบริกรรมกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง มีดินเป็นต้น ก็บริกรรมว่า ปฐวีๆ ดินๆ ดังนี้เป็นต้น สมาธิที่เกิดขึ้นเพราะบริกรรมอย่างนี้ เรียกว่า บริกรรมสมาธิ

สมาธิ นั้น โดยองค์ธรรม ได้แก่ **เอกัคคตาเจตสิก**

สมาธิ มีลักษณะดังนี้ คือ

๑. **อวิกฺเขปนลกฺขณา** มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ อธิบายว่า **ฟุ้ง** คือจิตหนีไปจับอารมณ์ข้างนอก **ซ่าน** คือจิตของเราจับอารมณ์หลายๆ อย่าง ไม่ยอมหยุดอยู่หรือนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว

อุปมาเหมือนกันกับฝุ่น ในเวลารถวิ่ง ฟุ้งขึ้นไปแรงๆ

ฟุ้งขึ้นไปตรงๆ แล้วแผ่ซ่านปลิวกระจัดกระจายไป ดังนั้น ท่านจึงไขข้อความต่อไปว่า

๒. อวิสารลกขณา สมาธิมีความไม่กระจัดกระจายเป็นลักษณะ คือถ้ามีสมาธิแล้ว ความฟุ้งซ่านก็ไม่มี ความกระจัดกระจายก็ไม่มี ทั้งนี้เพราะอำนาจของสมาธิ

๓. สหชาตานํ สมฺปิณฺฑนรสา สมาธิมีการประมวลมา ซึ่งสหชาตธรรมที่เกิดร่วมกันเป็นกิจ อนึ่ง ในเวลาบำเพ็ญมหากุศลนั้น ย่อมมีเจตสิกเกิดขึ้นประกอบหลายดวง เจตสิกเหล่านั้นย่อมรวมกันเป็นประหนึ่งว่า เป็นอันเดียวกัน คือ สมาธิแน่วแน่ได้ดี

๔. อุปสมาปจฺจุปฏฺฐานา สมาธิมีความสงบระงับเป็นผลปรากฏ หมายความว่า จิต เจตสิกสงบดี ไม่ฟุ้งซ่านไม่ระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย มีความสงบเงียบ อยู่กับอารมณ์ มีรูปนามเป็นต้น

๕. สุขปทฏฺฐานา มีความสุขเป็นเหตุใกล้ชิดหมายความว่า สมาธิจะเกิดได้ ต้องมีความสุขกายสบายใจก่อน คือเมื่อร่างกายเป็นสุขสบายดีแล้ว สมาธิเกิดได้ง่ายเกิดได้เร็ว

สมาธิ นั้นจะเกิดได้ ต้องอาศัยเหตุ ๑๓ ประการ คือ

๑. **โยนิโสมนสิกาโร** การพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย คือให้ถึงที่เกิดที่ดับของรูปนาม เช่น เวลานั่ง ให้สติกับจิตจับอยู่ที่อาการพองอาการยุบ เริ่มตั้งแต่ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ไม่ให้เผลอ เรียกว่าทำให้ถึงที่เกิดที่ดับของรูปนาม

๒. **พหุลีกาโร** ทำให้มากๆ คือทำให้บ่อยๆ ทำซ้ำๆ ซากๆ ทำกลับไปกลับมาอยู่เสมอ

๓. **วตฺถุวิสทกิริยตา** ทำวัตถุภายนอกให้สะอาด เช่น ปัดกวาดที่อยู่ ฟอกผ้านุ่งผ้าห่มให้สะอาด และทำวัตถุภายในให้สะอาด เช่น อาบน้ำ ฟอกสบู่ ชำระล้างเหงื่อไคลให้หมดจดสะอาดก่อน แล้วจึงทำกัมมัฏฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็จะได้สมาธิเร็ว

๔. **อินฺทฺริยสมตฺตปฏิปาทนา** ปรับปรุงอินทรีย์ ๕ ให้เท่ากัน ให้สม่ำเสมอกัน คือให้ศรัทธากับปัญญาเท่าๆ กัน วิริยะกับสมาธิเท่าๆ กัน ส่วน **สติ** นั้นให้อยู่กลางๆ ดุจนายสารถีควบม้าคู่ฉะนั้น

๕. **นิมิตฺตกุสลตา** ฉลาดในการแก้นิมิต คือเวลานั่งไปเกิดนิมิตต่างๆ ขึ้น บางครั้งเห็นพระพุทธรูป เห็นป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร สถานที่ เห็นมนุษย์ชายหญิง ตลอดถึง

เห็นภูตผีปีศาจ เห็นแสงสว่าง เหล่านี้เป็นต้น เราต้องรีบกำหนดทันทีว่า เห็นหนอๆ หรือว่า พุทโธๆ คำใดคำหนึ่ง จนกว่านิมิตนั้นๆ จะหายไป

ถ้าหายไปช้า พึงรู้เถิดว่า สติ สมาธิ ปัญญา ยังอ่อนอยู่ ควรลุกขึ้นไปเดินจงกรมใหม่อีกสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที จึงมานั่งกำหนดต่อไป สมาธิของเราจะดีขึ้น ญาณก็จะดีขึ้นโดยลำดับๆ

๖. สมเย จิตฺตสฺส ปคฺคณฺหนตา ยกจิตขึ้นในสมัยที่ควรยก เช่น สมัยใด จิตหดหู่ท้อถอย เพราะความเพียรหย่อนเกินไป สมัยนั้น ควรยกจิตขึ้น โดยยังธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ และอุเปกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๗. สมเย จิตฺตสฺส นิคฺคณฺหนตา ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม คือในสมัยใด จิตของเราฟุ้งซ่านมาก คิดมาก เพราะมีความเพียรเกินไป สมัยนั้น ต้องข่มจิตไว้ โดยยังปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเปกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น โดยกำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้สั้นๆ ลงไป เหลือแต่อาการพองอาการยุบ หรือยังไม่หายฟุ้งซ่าน ก็ให้กำหนดจิตว่า คิดหนอๆ ร่ำไป ก็จะทำให้

สมาธิดีขึ้น

๘. สมฺเย สมปหํสนตา สมัยใด จิตของเราหมดความแช่มชื่นยินดี หมดความเพลิดเพลิน เพราะปัญญาน้อย หรือเพราะไม่ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบ หรือไม่ได้ผลสมกับความตั้งใจ สมัยนั้น พึงยังจิตของเราให้สลดสังเวช โดยพิจารณาสังเวควัตถุ คือ วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความสลดสังเวชใจ ๘ ประการ คือ ชาติ ๑ ชรา ๑ พยาธิ ๑ มรณะ ๑ ทุกข์ในอบายภูมิ ๑ วัฏฏมูลกทุกข์ คือทุกข์มีวัฏฏะเป็นมูลในอดีต ๑ ทุกข์มีอดีตเป็นมูลในอนาคต ๑ ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน ๑ ให้ท่านทั้งหลายพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการนี้ ก็จะทำให้จิตของเราเกิดสลดสังเวชขึ้นมาและจิตก็จะอาจหาญในการทำกัมมัฏฐานต่อไป

อนึ่ง แม้การยังความเลื่อมใสให้เกิดขึ้น โดยอนุสรณ์ย้อนระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ก็ดี หรือระลึกถึงคุณงามความดีบารมีธรรมที่ตนได้สั่งสมอบรมมาก็ดี ก็จะสามารถยังจิตของเราให้ร่าเริงขึ้น มีอุตสาหพยายามในการเจริญพระกัมมัฏฐานต่อไป

๙. สมเย อชฺฌุเปกฺขนตา วางเฉยในสมัยที่ควรวางเฉย คือ ในสมัยใด จิตอาศัยสัมมาทิฏฐิ ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน แช่มชื่นเป็นไปสม่ำเสมอ ดำเนินไปสู่ทางแห่งความสงบ สมัยนั้น โยคีบุคคลไม่ต้องขวนขวายพยายามในการยกจิต ข่มจิต หรือยังจิตให้ร่าเริง เปรียบเหมือนนายสารถีวางเฉยในม้าคู่ที่วิ่งไปอย่างสม่ำเสมอบนถนนเรียบฉะนั้น เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ สมาธิก็จะเกิดขึ้นได้เร็ว

๑๐. อสมาหิตปุคฺคลปริวชฺชนตา เว้นบุคคลผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น คือเว้นให้ห่างไกลจากบุคคลผู้มีจิตฟุ้งซ่าน ไม่ปฏิบัติให้ถึงขั้นอุปจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิ

๑๑. สมาหิตปุคฺคลเสวนตา คบหาสมาคมกับบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น ด้วยอุปจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิ

๑๒. ฌานวิโมกฺขปจฺจเวกฺขณตา พิจารณาฌานและวิโมกข์

ฌาน นั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑) อารัมมณูปนิชฌาน การเข้าไปเพ่งบัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ เป็นต้น เป็นอารมณ์ จนเกิดอัปนาสมาธิเกิดฌานขึ้นมา ด้วยวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างนี้ ฌานนั้นเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน

๒) ลักขณูปนิชฌาน การเข้าไปเพ่งรูปนาม จนเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เหมือนกันกับพวกเราเจริญพระกัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ ถ้าเราเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเพ่งอาการพองอาการยุบ เพ่งเวทนา เพ่งจิต เพ่งธรรมเป็นอารมณ์ เกิดอัปนาสมาธิ สำเร็จฌานขึ้นมา ฌานเช่นนี้เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน

ส่วน **วิโมกข์** นั้นมี ๓ อย่างคือ

๑) อนิมิตตวิโมกข์

๒) อัปปณิหิตวิโมกข์

๓) สุญญตวิโมกข์

วิโมกข์ทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ชื่อต่างๆ กันเพราะอำนาจพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นก่อนแล้ว จึงจะได้บรรลุวิโมกข์ คือ

๑) ถ้าผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน พอถึงอนุโลมญาณแล้ว อนิจจังปรากฏชัด วิโมกข์ของท่านผู้นั้น ชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข์ หรือ อนิมิตตนิพพาน แปลว่า พ้นแล้วหรือดับแล้ว โดยหาอะไรเป็นนิมิตมิได้

๒) ถ้าทุกขังปรากฏชัด วิโมกข์ของท่านผู้นั้นชื่อว่า อัปปณิหิตวิโมกข์ หรือ อัปปณิหิตนิพพาน แปลว่า พ้นแล้ว

หรือดับแล้วโดยหาอะไรเป็นที่ตั้งมิได้ คือหาความโกรธ ความหลงเป็นที่ตั้งมิได้

๓) ถ้าอนัตตาปรากฏชัด วิโมกข์ของท่านผู้นั้น ชื่อว่า สุญญตวิโมกข์ หรือสุญญตนิพพาน แปลว่า พ้นแล้วหรือดับแล้วโดยอาการว่างเปล่า คือว่างจากโลภะ โทสะ โมหะ นั่นเอง

๑๓. ตทธิมุตฺตตา น้อมใจไปตามอารมณ์นั้นๆ คือ ตั้งใจกำหนดไปตาม กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา เป็นต้น ก็จะสามารถทำจิตของเราให้เป็นสมาธิเร็ว

เหตุทั้ง ๑๓ ข้อดังกล่าวมาแล้วนี้ เป็นเหตุให้สมาธิเกิดขึ้นได้โดยง่ายอย่างไม่ต้องสงสัย

อนึ่ง เมื่อจะกล่าวโดยย่อแล้ว ก็ได้แก่ การกำหนดท้องพองท้องยุบนั่นเอง ถ้าท่านผู้ใดใช้สติกำหนดท้องพองท้องยุบแล้ว ท่านผู้นั้น ชื่อว่ากำหนดถูกหมดทั้ง ๑๓ ข้อ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจงพยายามเดินจงกรม นั่งสมาธิกำหนดอาการพองอาการยุบ ติดต่อกันไปเถิด ไม่ช้าไม่นานญาณก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะเจริญแก่กล้ายิ่งๆ ขึ้นไป จนสามารถให้ผู้นั้น รู้แจ้งแทงตลอดมรรคผล

นิพพานได้อย่างแน่นอน

สมาธิ นั้น ถ้ายังไม่เกิด เราก็ต้องทำให้เกิด ถ้าเกิดแล้วก็พยายามรักษาไว้ให้ดี เพราะว่าสมาธิมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น

๑. ทำใจของเราให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ

๒. ทำให้ญาณขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นสูง เจริญขึ้น

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ในขณะที่เราประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่นี้ เราต้องต่อสู้อุปสรรคนานัปการที่จะเกิดขึ้น ไหนจะต้องต่อสู้กับความเมื่อยปวด ไหนจะต้องต่อสู้กับความเบื่อหน่าย ขี้เกียจ ไหนจะต้องต่อสู้กับความกลุ้มใจ ไหนจะต้องต่อสู้กับความคิดฟุ้งซ่าน ซัดส่ายไปตามอารมณ์นานาประการ คือจะต้องมีอารมณ์ที่ไม่พอใจอยู่หลายสิ่งหลายประการเกิดขึ้น ดังนี้

หากว่า เราเป็นนักปฏิบัติธรรมที่ใจไม่เข้มแข็งแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติให้บรรลุอริยมรรคอริยผลได้เลย แต่ถ้าท่านผู้ใดผู้มีความรักใคร่ ความประสงค์ ความปรารถนา ความมุ่งมั่นหวังที่จะเอาบรรลุมรรคผลนิพพาน

ให้ได้ ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคใดๆ ที่เกิดขึ้น โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตายก็ยอมตาย แต่จะไม่ยอมเลิกละการประพฤติปฏิบัติเป็นอันขาด ถึงว่าจะตายในวินาทีนี้ นาทีนี้ ชั่วโมงนี้ หรือวันนี้ เราก็ยอมตาย ไม่ยอมพ่ายแพ้อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น จนสามารถได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เหมือนภิกษุใจเพชร

มีเรื่องเล่าไว้ในพระไตรปิฎกว่า มีพระภิกษุจำนวน ๓๐ รูป เรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระศาสดา แล้วยกพวกออกป่าเพื่อเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อไปถึงป่าแล้วก็ตั้งกติกาสัญญากันว่า พวกเราทั้งหลายได้เรียนพระกัมมัฏฐานมาจากพระโอษฐ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด จงอุตสาหพยายาม ตั้งใจเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่าพูดอย่าคุยกัน จงอยู่แห่งละรูป ๑๕ วัน เรามาพบกันที่นี่ครั้งหนึ่งเพื่อลงอุโบสถ

เมื่อตั้งกติกาสัญญากันแล้ว ต่างรูปก็หลีกกันไปอยู่ที่อันเป็นสัปปายะเฉพาะตนๆ พยายามเดินจงกรม

นั่งสมาธิ เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานไปโดยไม่ประมาท แต่บังเอิญในป่านั้นมีเจ้าป่าคือเสือใหญ่อยู่ตัวหนึ่ง ในเวลาเช้าๆ เมื่อพระภิกษุทั้งหลายประพฤติปฏิบัติธรรมมาตลอดคืน จวนสว่างก็เอนกายลงนอนเพื่อเป็นการพักผ่อน ในขณะที่พระภิกษุกำลังหลับไปด้วยความเพลียนั้น

เสือใหญ่ตัวนั้นก็ย่องเข้ามา จับเอาพระภิกษุเหล่านั้นไปกินวันละรูปๆ ทุกวัน แต่พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นจะได้ปริปากร้องบอกเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายก็หามิได้ เพราะเหตุไร เพราะว่ารักษาสัจจะ ที่ได้ให้แก่กันไว้แล้ว ดังนั้นจึงถูกเสือคาบไปกินวันละรูป

เมื่อครบ ๑๕ วันแล้ว พวกภิกษุที่เหลืออยู่ก็รวมกัน ณ ที่นัดหมายเพื่อจะลงอุโบสถ แต่เมื่อมาถึงแล้วเห็นมีเพียง ๑๕ รูปเท่านั้น ถามรูปไหนๆ ก็ไม่รู้ว่าอีก ๑๕ รูปนั้นหายไปไหน รูปที่เป็นเถระในสงฆ์จึงพูดขึ้นว่า ท่านขอรับ เรื่องนี้เป็นเหตุให้ผมเกิดความสงสัยยิ่งนัก ชะรอยในป่าใหญ่แห่งนี้ จะมีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นแก่พวกเราเป็นแน่แท้ ดังนั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป หากว่ามีอันตรายใดๆ เกิดขึ้นแก่พวกเรา ขอจงให้ร้องบอกกันเพื่อจะได้ช่วยเหลือ

เมื่อปรึกษาหารือกันแล้วก็ลงอุโบสถ

หลังจากเสร็จการลงอุโบสถแล้ว ต่างก็แยกย้ายกันไปเพื่อเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในวันนั้นเอง เวลาจวนสว่าง พระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมาตลอดเกือบทั้งคืน จึงได้เอนกายลงเพื่อพักผ่อน ในขณะนั้นเอง เสือใหญ่ตัวนั้น ก็ย่องเข้ามาคาบเอาพระภิกษุรูปนั้นไปเพื่อเป็นอาหาร ขณะที่ท่านรู้สึกตัวขึ้นมาก็อยู่ในปากเสือแล้ว จึงได้ร้องบอกเพื่อนสหธรรมิกว่า ท่านทั้งหลายช่วยผมด้วย เสือจะคาบผมไปกินเสียแล้ว

พอพระสงฆ์ทั้งหลายได้ยินเช่นนั้น บางองค์ก็ได้คบเพลิง บางองค์ก็ได้ท่อนไม้ ได้ก้อนดินวิ่งไล่เสือไป แต่แทนที่เสือตัวนั้นจะได้วางภิกษุรูปนั้นลง กลับคาบแน่นกว่าเก่า แล้วก็วิ่งไปตามลำดับๆ ภิกษุทั้งหลายก็ได้ติดตามไปไม่ลดละ จนไปถึงเชิงเขาก็ไม่สามารถตามขึ้นไปบนภูเขาได้ หมดความสามารถที่จะช่วยได้ และขณะนั้น เสือที่คาบภิกษุไปถึงยอดเขาแล้ว ก็ได้วางภิกษุไว้บนเนินหิน

พวกภิกษุที่อยู่เชิงเขาจึงร้องบอกขึ้นไปว่า ท่านขอรับขอท่านอย่าได้น้อยใจ อย่าได้เสียใจว่า พวกผมทั้งหลายไม่ช่วยเหลือ พวกผมทั้งหลายตามมาช่วยเหลือจนหมด

ความสามารถแล้ว บัดนี้ ไม่สามารถตามไปช่วยได้ เหตุนั้น ขอให้ท่านคิดว่า พวกเราทั้งหลายได้เรียนกัมมัฏฐานจาก พระโอษฐ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอท่านจง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด พระภิกษุรูปที่ถูก เสือคาบไปกิน ก็ได้สติขึ้นมา จึงยึดเอาพระกัมมัฏฐานใน ส่วนเวทนานุปัสสนานั้นเป็นอารมณ์

และในขณะนั้นเสือก็เริ่มกัดกินนิ้วเท้าของท่าน เข้าไปๆ ท่านก็ตั้งใจใช้ความอดทนอย่างแรงกล้า เจริญ พระกัมมัฏฐานกำหนดว่า เจ็บหนอๆ ทุกข์หนอๆ ปวด หนอๆ กำหนดไปๆ วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นตามลำดับๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๑, ๒, ๓, ๔ เป็นต้นไป จนครบญาณทั้ง ๑๖ ก็พอดีกันกับเสือกัดกินท่านถึงข้อเท้าก็ได้บรรลุเป็น พระโสดาบัน

เมื่อท่านได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ยังไม่ลด ละความพยายาม เจริญพระกัมมัฏฐานต่อไปอีก และเสือ ก็กัดกินท่านไปตามลำดับ ท่านก็กำหนดว่า เจ็บหนอๆ ทุกข์หนอๆ ไป วิปัสสนาญาณก็เริ่มเกิดขึ้นตามลำดับๆ ต่อไปอีก ตั้งแต่ญาณที่ ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ พอดี เสือกัดกินไปถึงหัวเข่าของท่านเท่านั้น ท่านก็ได้บรรลุเป็น

พระสกทาคามี

แต่ถึงกระนั้น ท่านก็ยังไม่ลดละความพยายาม เป็นผู้มีความอดทนอย่างแรงกล้า มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นตั้งแต่ญาณที่ ๔ ตามลำดับไปจนถึงญาณที่ ๑๑ พอดีเสือกัดกินถึงเนื้อสะดือของท่านเท่านั้น ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

แต่พระภิกษุใจสิงห์ใจเพชร อย่างท่านจะได้ด่วนมรณภาพในขณะนั้นก็หามิได้ ท่านยังเป็นผู้มี**อธิวาสนขันติ** ความอดกลั้นชนิดแรงกล้าใช้สติสัมปชัญญอุตสาหพยายามเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไม่ลดละ ถึงตายก็ยอมตายแต่ไม่ยอมทิ้งบทพระกัมมัฏฐาน กำหนดเวทนาว่า เจ็บหนอๆ ปวดหนอๆ ทุกข์หนอๆ วิปัสสนาญาณ ก็เริ่มเกิดขึ้นตามลำดับๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ ไป

พอดีเสือกำลังจะกัดกินเนื้อหัวใจของท่านเท่านั้น ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสขาดจากขันธสันดาน เมื่อท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วท่านจึงได้พิจารณาศีลของท่านว่า

เรานี้เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย แต่เพราะเราประมาทไปนิดหนึ่งเท่านั้น จึงถูกเสือคาบมากิน แต่ช่างเถิดเรื่องนั้นแล้วก็แล้วไป แต่บัดนี้บังเอิญเราได้พระกัมมัฏฐาน ในส่วนทุกขเวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐานเป็นอารมณ์ จนสามารถยึดเอาพระอรหันต์ไว้ได้ เมื่อท่านสรรเสริญคุณของพระอรหันต์อยู่ไปมา ท่านก็ปรินิพพาน

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ความทุกข์ของเราที่ได้รับอยู่ในขณะนี้ ถึงจะมีร้อยเท่าพันเท่า หลวงพ่อคิดว่าคงไม่เท่าส่วนหนึ่งของพระภิกษุใจเพชรรูปนั้น เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลาย ที่ได้อุตสาหพยายามละฆราวาสสมบัติละวัดวาอารามมาสู่สถานที่นี้ ก็เพื่อต้องการที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน เพื่อยกฐานะของตนให้สูงขึ้น เพื่อต้องการที่จะนำตนไปสู่สุคติมนุษย์ สวรรค์พรหม พระนิพพาน ก็ขอให้เป็นผู้ไม่ประมาทเถิด

ต่อไป ขอเตือนสติท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมของพวกเราทั้งหลายนี้ ถึงแม้เรามุ่งหวังที่จะเอาบรรลุมรรคผลนิพพาน มุ่งหวังที่จะเอาโลกุตรสมบัติ

มาเป็นของเราให้ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ย่อมมีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติของเราเหมือนกัน

ส่วนวันนี้ จะนำอุปสรรคคือสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติมาแสดงแก่ท่านทั้งหลาย ๑๗ ประการ ได้ทราบดังนี้

๑. อาวาสปลิโพธ ห่วงอาวาส คือ ห่วงวัดห่วงวาห่วงสถานที่อยู่ของตน ก็เป็นสิ่งขัดขวางการปฏิบัติของเราเหมือนกัน

๒. ลาภปลิโพธ ห่วงลาภสักการะ

๓. โภคปลิโพธ ห่วงทรัพย์สมบัติ

๔. กัมมปลิโพธ ห่วงการงาน

๕. โรคปลิโพธ ห่วงโรค คือหมายความว่า เกรงว่าจะเจ็บไข้ได้ป่วย โรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่จะกำเริบ หรือว่าเจริญพระกัมมัฏฐานไป กลัวว่าจะล้มหายตายไป ชีวิตจะสิ้นไป

๖. อัทธานปลิโพธ ห่วงการเดินทางไกล

๗. คณปลิโพธ ห่วงหมู่ห่วงคณะ

๘. ญาติปลิโพธ ห่วงญาติ คือบางที ทำกัมมัฏฐานไป ก็นึกถึงญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ผู้มีความสนิทสนมรักใคร่ อยากให้ท่านเหล่านั้น ได้มีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติ

๙. คันถปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน

๑๐. อิทธิปลิโพธ ห่วงการแสดงฤทธิ์

๑๑. กัมมรามตา เวลาทำงานไม่มีสติ เช่น เวลานุ่งห่ม กวาดวิหารลานเจดีย์ ทำไปโดยไม่มีสติกำหนดให้ติดต่อกันไป

๑๒. นิททารามตา มัวนอน

๑๓. ภัสสารามตา มัวพูดคุยกับหมู่คณะ

๑๔. สังคณิการามตา มัวคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๑๕. อคุตตทวารตา ไม่สำรวมทวารทั้ง ๖ ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ ก็ปล่อยให้เกิดชอบใจ ไม่ชอบใจ ดีใจ เสียใจ ก็เป็นสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติ

๑๖. อโภชเนมัตตัญญุตา ไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหาร

๑๗. จิตตัง วิมุตตัง นะ ปัจจเวกขติ ไม่พิจารณาจิต คือจิตของเรามี ราคะ โทสะ โมหะ ก็ไม่รู้ว่ามีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ทั้ง ๑๗ ประการดังกล่าวมา เป็นสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติ ไม่ให้ได้ผลตามที่เราต้องการ ดังนั้น จึงขอให้ท่าน

ทั้งหลายพึงกำจัดเสีย เมื่อใดกำจัดได้แล้ว ก็จะปฏิบัติให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **สมาธิสัมโพชฌงค์** มาบรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

อุเปกขาสัมโพชฌงค์

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่อง อุเปกขาสัมโพชฌงค์ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

อุเปกขาสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้คืออุเบกขา หมายความว่า การที่เราทั้งหลายปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ อุเปกขาสัมโพชฌงค์

หากว่าธรรมอย่างอื่นสมบูรณ์หมดทุกข้อ แต่เราขาดอุเปกขาสัมโพชฌงค์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็ไม่สามารถจะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เลย เหตุนั้น อุเปกขาสัมโพชฌงค์ จึงเป็นองค์สำคัญ ในการปฏิบัติพระ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หมายความว่า วางเฉยในรูปนาม โดยลักษณะ ๖ ประการ คือ

๑. ละความกลัว ละความยินดี มีใจเฉยอยู่กับรูปนาม

๒. ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ วางเฉยอยู่กับรูปนาม แต่มีสติมีสัมปชัญญะอยู่

๓. มีใจแน่วแน่อยู่กับการพิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๔. มีใจเป็นสมาธิแน่วแน่ได้นานๆ

๕. ยิ่งกำหนดรูปนามเท่าไหร่ ยิ่งละเอียดสุขุม ดุจคนร่อนแป้ง ยิ่งร่อนยิ่งละเอียด ฉะนั้น

๖. มีใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปทางอื่น อยู่กับรูปนาม อยู่กับพระไตรลักษณ์มากที่สุด

อุเบกขา นั้นมีอยู่ ๑๐ ประการคือ

๑. **ฉฬังคุเปกฺขา** ได้แก่ อุเบกขาของพระอรหันต์ คือความวางเฉยต่ออารมณ์ทั้ง ๖ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เมื่อกระทบกับอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์อารมณ์ที่น่ายินดี และ

อนิฏฐารมณ์อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา

๒. **พฺรหฺมวิหารุเปกฺขา** ได้แก่ อุเบกขาในพรหมวิหาร คือ การกระทำความเฉยๆ ในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสุข และทั้งที่เป็นทุกข์

๓. **โพชฺฌงฺคุเปกฺขา** ได้แก่ อุเบกขาในโพชฌงค์ คือความวางเฉยแต่สหชาตธรรม ที่เกิดพร้อมกันในเวลาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ มีใจวางเฉยต่อรูปนามพระไตรลักษณ์

๔. **วิริยุเปกฺขา** ได้แก่ ความวางเฉยของวิริยะ คือ ความเพียรที่พอดีๆ ความเพียรอย่างกลางๆ ในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ความเพียรอย่างกลางในมรรคมีองค์ ๘

๕. **สงฺขารุเปกฺขา** ได้แก่ อุเบกขาของท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำจิตให้เฉยๆ ต่อรูปนาม ภายหลังที่อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ เกิดแล้ว ต่อนั้นก็เป็น สังขารุเปกขาญาณ

๖. **เวทนูเปกฺขา** ได้แก่ อุเบกขาเวทนาในเวทนา ๓ หรือเวทนา ๕ คือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา

โทมนัสสเวทนา โสมนัสเวทนา คือวางเฉยต่ออารมณ์ที่ตนเสวยอยู่

๗. วิปสฺสนูเปกฺขา ได้แก่ อุเบกขาของวิปัสสนา คือ ความวางเฉยต่อวิปัสสนูปกิเลส หมายความว่า เมื่อท่านนักปฏิบัติธรรมเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าเขตญาณที่ ๓ คือ สัมมัสสนญาณอย่างแก่ แล้วเข้าเขตญาณที่ ๔ อย่างอ่อน

มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ๑๐ อย่าง ได้แก่ โอภาส แสงสว่าง ๑ ปีติ ความอิ่มใจ ๑ ปัสสัทธิ ความสงบ ๑ สุข ความสบาย ๑ อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ ๑ ปัคคาหะ ความเพียร ๑ อุปัฏฐานะ สติปรากฏชัด ๑ ญาณะความรู้ ๑ อุเปกขา ความวางเฉย ๑ นิกันติ ความใคร่ ๑ รวม ๑๐ อย่างนี้ วิปัสสนูปกิเลสอย่างที่ ๙ คือ วิปัสสนูเปกขา ในที่นี้

๘. ตตฺรมชฺฌตฺตุเปกฺขา ได้แก่ อุเบกขาของตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก คือความทำจิตและเจตสิกให้สม่ำเสมอกันในกิจของตน ไม่มีการยิ่งหย่อน เช่น ทำอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอกันเป็นต้น

๙. ฌานุเปกฺขา ได้แก่ อุเบกขาของท่านผู้ปฏิบัติ

ธรรมที่ได้จตุตถฌาน คือความวางเฉยในสุข ไม่ยินดียินร้ายต่อสุข คำว่า สุข ในที่นี้ได้แก่ สุขเอกัคคตา ของจตุตถฌาน

๑๐. ปริสุทฺธุเปกฺขา ได้แก่ อุเบกขาของปัญจมะฌานลาภีบุคคล ทำความวางเฉยต่อความสุขของฌาน อุเบกขาดวงนี้ ได้ในจิตที่เป็นปัญจมะฌานเท่านั้น

อุเบกขานั้น มีลักษณะ รส ปัจจุปัฏฐาน และปทัฏฐาน ดังนี้

จิตฺตเจตสิกานํ สมวาหิตลกฺขณา อุเบกขามีการทรงจิตเจตสิกไว้ให้เสมอภาคกัน คือทำให้จิตเจตสิกวางเฉยอยู่กับรูปนามเป็นลักษณะ

อูนาธิกตานิวารณรสา มีการห้ามความหย่อนและยิ่งของจิตและเจตสิกเป็นรส

มชฺฌตฺตปจฺจุปฏฺฐานา มีความวางเฉยของจิตและเจตสิกเป็นผลปรากฏ ดุจนายสารถีวางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งไปอย่างเรียบๆ ฉะนั้น

สมฺปยุตฺตปทฏฺฐานา มีสัมปยุตตธรรมที่ประกอบกัน เป็นเหตุใกล้ชิด

เหตุให้เกิดอุเปกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑. **โยนิโสมนสิกาโร** ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือให้ถึงที่เกิดที่ดับของรูปนาม เช่น เวลาเดินจงกรมให้กำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยก จนกระทั่งเหยียบลง เพียรมีสติสัมปชัญญะ รู้ทุกขณะ

๒. **พหุลีกาโร** พยายามทำให้มากๆ อย่าขี้เกียจ อย่าประมาท อย่าเล่น อย่าคุยกัน อย่าอ่านหนังสือดูหนังสือ ตั้งอกตั้งใจทำอย่างจริงๆ ทำอย่างเต็มที่ จนสุดความสามารถของตน

๓. **สตฺตมชฺฌตฺตตา** วางตนเป็นกลางในสัตว์โดยอาการ ๒ อย่างคือ

๑) กมฺมสฺสกตาปจฺจเวกฺขเณน ด้วยการพิจารณาซึ่งความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตนอย่างนี้ว่า ท่านมาเพราะกรรมของท่าน และก็จะไปเพราะกรรมของท่านนั่นเอง แม้ผู้นี้เขาก็มาเพราะกรรมของเขาและก็จะไปเพราะกรรมของเขา จะมัวห่วงใยใคร

๒) นิสฺสตฺตปจฺจเวกฺขเณน พิจารณาโดยความไม่ใช่สัตว์บุคคลอย่างนี้ว่า ร่างกายนี้ เมื่อว่าโดยปรมัตถ์แล้ว สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมัวห่วงใยใคร

๔. **สงฺขารมชฺฌตฺตตา** วางตนเป็นกลางในสังขาร โดยอาการ ๒ อย่าง คือ

๑) อสฺสามิกภาวปจฺจเวกฺขเณน ด้วยการพิจารณาโดยความเป็นของไม่มีเจ้าของอย่างนี้ว่า เครื่องนุ่งห่มนี้ จักเข้าถึงความมีสีเปลี่ยนแปลง และเข้าถึงความเป็นของเก่าโดยลำดับ ต่อไปจะเป็นผ้าเช็ดเท้า เป็นของที่บุคคลต้องเอาปลายเท้าเขี่ยทิ้งแน่นอน ก็ถ้าเจ้าของมีอยู่จริง ก็จะไม่พึงปล่อยให้ฉิบหายดังนี้

๒) ตาวกาลิกภาวปจฺจเวกฺขเณน ด้วยการพิจารณาถึงความเป็นของเป็นไปชั่วครู่ชั่วคราว เป็นไปชั่วขณะอย่างนี้ว่า เครื่องนุ่งห่มนี้เป็นของที่ไม่ยั่งยืน เป็นไปชั่วขณะ เป็นไปชั่วกาล เป็นไปชั่วครู่ เหมือนของยืมมาชั่วคราวฉะนั้น ในบริขารอื่นๆ มีบาตรเป็นต้น ก็ให้พิจารณาโดยทำนองเดียวกันนี้

๕. **สตฺตสงฺขารเกลายนปุคฺคลปริวชฺชนตา** เว้นจากบุคคลผู้ถือมั่นอุปาทานต่อสัตว์และสังขาร คือผู้ใดจะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม เป็นบรรพชิตก็ตาม ย่อมยึดปิยชนมีบุตรธิดาเป็นต้น หรือศิษย์ของตนว่าเป็นของตนจริงๆ หรือบรรพชิตย่อมยึดเอาอันเตวาสิกและผู้ร่วมอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นต้น

ว่าเป็นของตนจริงๆ ย่อมทำการงานต่างๆ ของชนเหล่านั้น มีการโกนผม เย็บผ้า ซักจีวร เป็นต้น ด้วยมือของตนแทบทุกอย่าง

เมื่อไม่เห็นสักครู่หนึ่ง ก็คิดว่าสามเณรองค์โน้นไปไหนหนอ ภิกษุรูปนั้นไปไหนหนอ แล้วแลดูข้างโน้นข้างนี้ เหมือนเนื้อตระหนกตกใจหนีศัตรูฉะนั้น ถึงแม้ผู้อื่นจะขอว่าให้ท่านส่งสามเณรมาผมจะช่วยปลงผมให้ดังนี้ ก็ไม่ยอมให้เขาทำให้ พูดคัดค้านว่า ผมไม่ให้พวกท่านทำ พวกท่านจะลำบาก อันนี้เรียกว่า ผู้มีความเกาะเกี่ยวในสัตว์ มีอุปาทานยึดมั่นในสัตว์

ส่วนผู้ใดยึดถือเอาจีวร บาตร ถลกบาตร ไม้เท้า ตลอดถึงเครื่องนุ่งห่มเป็นต้นว่า เป็นของตนจริงๆ ใครๆ จะมาขอยืมสักครู่ก็ไม่ได้ คอยห้ามไว้ว่า อันนี้ฉันเอาทรัพย์ของฉันซื้อมา ยังไม่ได้ทันใช้สอย จักให้ท่านเอาไปใช้ได้อย่างไร ผู้นี้ชื่อว่า เป็นผู้มีความเกาะเกี่ยวในสังขาร มีอุปาทานยึดมั่นในสังขาร ให้เว้นจากบุคคลผู้มีความยึดมั่นในสัตว์และสังขารเห็นปานนั้นเสีย ให้ห่างไกล

๖. **สตฺตสงฺขารมชฺฌตฺตปุคฺคลเสวนตา** คบหาสมาคมกับบุคคลผู้วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร

ดังกล่าวมาแล้ว

๗. **ตทธิมุตฺตตา** น้อมใจไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และทุกๆ อารมณ์ ที่ตนกำหนด เพื่อยังอุเปกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

เมื่อบุคคลประพฤติได้ตามนี้แล้ว อุเปกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาที่จะให้รู้แจ้งแทงตลอดมรรคผลนิพพาน ก็จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่วาสนาบารมีของตน

อุเปกขาสัมโพชฌงค์เกิดแล้ว มีประโยชน์อย่างนี้ คือ

๑. ทำใจให้วางเฉยต่อรูปนาม

๒. มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสมาธิดี

๓. ตั้งใจมั่นอยู่กับรูปนามได้นานๆ

๔. ทุกขเวทนาไม่รบกวน นั่งสบายเพลิดเพลินจนลืมเวลาก็มี

๕. ไม่อิ่มไม่เบื่อต่อการประพฤติปฏิบัติ

๖. โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความดันสูง โรคประสาท โรคกระเพาะอาหารเป็นต้น พลันหายไป

๗. ศีล สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้นตามลำดับ

๘. สามารถขยับขยายไปสู่ขั้นสูงๆ ขึ้นโดยง่าย

จนถึงมรรคผลนิพพานเป็นปริโยสาน

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นประโยชน์ของอุเปกขา-สัมโพชฌงค์ เมื่อใดอุเปกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นในขันธสันดานของเราแล้ว ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถที่จะยังญาณขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นสูง ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตน แล้วก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ตามบุญญาบารมีที่ตนได้สั่งสมอบรมไว้แล้ว

สรุปความสังเขปของโพชฌงค์แต่ละข้อ ตั้งแต่ได้บรรยายมาครั้งแรกคือได้เริ่มบรรยาย ตั้งแต่เรื่องสติสัมโพชฌงค์ เป็นลำดับๆ มาจนถึงวันนี้ ก็ครบทั้ง ๗ ข้อพอดี จึงขอสรุปเนื้อความโดยสังเขป ในสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนั้น ดังนี้คือ

๑. **สติสัมโพชฌงค์** คือในขณะนั้น จิตมีสติระลึกได้อยู่ว่า ตนกำลังปฏิบัติอย่างไร เช่น กำลังกำหนดอาการพองอาการยุบ อาการนั่ง อาการถูก กำหนดเวทนา ตลอดถึงอาการคิดเป็นต้น ก็ระลึกถึงวัตรของตนได้โดยไม่เผลอในขณะนั้น เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

๒. **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** คือในขณะนั้น ปัญญา

หรือวิจารณญาณก็ทำงานอยู่ หมายความว่า ได้ใช้ปัญญาวิจัยธรรมที่เกิดขึ้น มิใช่มัวคิดเพลินไปทางอื่น หรือไม่ได้กำหนดอะไรเลย เช่น เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการยืน หรือกำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรมก็ดี เราก็รู้ว่าอาการพอง อาการยุบ เป็นต้น ของเรานั้น มันเป็นอย่างไร มีความรู้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๓. **วิริยสัมโพชฌงค์** ได้แก่ ความเพียรพยายามในการใช้ปัญญาพิจารณา ที่เรียกว่าวิปัสสนานั้น จิตไม่ซบเซาเกียจคร้าน ไม่ท้อแท้ มีแต่ความอิ่มใจในความเพียรทุกขณะ

๔. **ปีติสัมโพชฌงค์** ได้แก่ ความเอิบอิ่มใจในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นความอิ่มใจที่ไม่อิงอามิส ไม่ข้องเกี่ยวกับกามารมณ์ ไม่ข้องติดในลาภ ยศ สรรเสริญ หรืออิฏฐารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น แต่เป็นความเอิบอิ่มแห่งจิตอันบริสุทธิ์แท้ๆ

๕. **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ได้แก่ ความสงบระงับที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจ ไม่มีอาการกระวนกระวายด้วยอำนาจกิเลสตัณหาอย่างหนึ่งอย่างใดเลย

๖. **สมาธิสัมโพชฌงค์** ได้แก่ความตั้งมั่นแห่งจิต คือในขณะนั้น จิตหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ไม่ดุกดิก ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน หากมั่นอยู่ในวิปัสสนา คือตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่ตนกำหนด เช่นอยู่กับอาการพองอาการยุบ ไม่ซัดส่ายไปถึงเรื่องอดีตอนาคต

๗. **อุเปกขาสัมโพชฌงค์** ได้แก่ ความวางเฉยของจิต ตั้งอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา ไม่กระเดียดไปข้างอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าปรารถนา ไม่กระเดียดไปข้างอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา แต่มีความวางเฉย ดุจยานพาหนะที่แล่นไปบนทางอันราบเรียบได้ที่แล้ว สารถีวางเฉยในการควบคุมได้

จากโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ก็จะเห็นได้ว่า จิตจะเข้าสู่จุดตรัสรู้ และการบรรลุอริยมรรคอริยผลนั้น มีอาการเป็นอย่างไร จิตจะเข้าไปสู่จุดตรัสรู้ และบรรลุมรรคผลนั้น แท้ที่จริง ไม่ใช่ความฝัน ไม่ใช่ผีเข้าเจ้าทรง ไม่ใช่นึกเดา ไม่ใช่คาดคะเน และไม่แฝงด้วยความทะเยอทะยานใดๆ ทั้งสิ้น

ตามที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ ก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย นำเอาสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ไปเปรียบเทียบว่า นับตั้งแต่เราปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานมาถึงวันนี้ การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเรา เข้าในลักษณะของสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้หรือไม่ ถ้าเข้าลักษณะ ก็ถือว่าท่านทั้งหลายปฏิบัติพระวิปัสสนาได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็ขั้นปฐมมรรค

แต่ว่า ถ้ารูปใดพิสูจน์แล้วว่า การประพฤติปฏิบัติของเรามาจนถึงบัดนี้ ยังไม่เข้าหลักเข้าเกณฑ์ของสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ดังที่หลวงพ่อนำมาบรรยายให้ฟังนี้ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้ตั้งอกตั้งใจ ได้แก้ตัว เพราะว่าเวลายังมีพอสมควร เราพอมีโอกาสที่จะแก้ตัวได้ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายขะมักเขม้น อย่าได้ประมาท พยายามทำไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่เราตั้งไว้

เอาละ ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่ได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **อุเปกขาสัมโพชฌงค์** มา

บรรยายโดยสังเขปกถานี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.





อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

ท่านนักปฏิบัติธรรมทุกท่าน สำหรับเมื่อวานนี้ ได้บรรยายธรรมะเรื่องอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วก็มีคำพูดค้างไว้ว่า การที่จะเห็นอริยสัจทั้ง ๔ นั้น ต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

เหตุนั้น วันนี้ จึงจะได้นำเรื่อง อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มาบรรยายถวายความรู้ และเป็นเครื่องประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย สืบไป

ในทางพระพุทธศาสนาของเรา พระบรมศาสดาทรงสอนทางดำเนินชีวิตไว้ ๘ ประการ คือ มรรค ๘ แปลว่า ทาง หมายถึง ทางปฏิบัติหรือทางดำเนินชีวิต

มรรค ๘ นี้ มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ปฏิปทาอันยังผู้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ หมายความว่า เป็นทางสายเดียว

ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนิพพาน หรือบรรลุถึงนิโรธ อันเป็นความดับทุกข์อย่างสนิท พระพุทธเจ้าทรงบรรลุพระนิพพานก็ด้วยทางสายนี้ พระอรหันต์ทั้งหลายก็ปฏิบัติตามทางสายนี้ จึงได้บรรลุถึงนิพพาน

อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** แปลว่า ทางสายกลาง หมายความว่า ทางปฏิบัติของบรรดาเจ้าลัทธิอื่นๆ เมื่อว่าโดยย่อแล้วมี ๒ แบบ คือ แบบกามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้มัวเมาอยู่ในกาม ๑ และ อัตตกิลมถานุโยค การทรมานตนให้ได้รับความลำบากเกินไป ๑

พวกแรกหย่อนยานเกินไป พวกหลังตึงเกินไป ส่วนมรรค ๘ นั้น เป็นข้อปฏิบัติพอเหมาะ ไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป จึงเรียกว่า **ทางสายกลาง**

อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **อัฏฐังคิกมรรค** แปลว่า มรรคมีองค์ ๘ หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติรวมกันทั้ง ๘ ข้อ คือ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เราจะเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งนั้นไม่ได้ ต้องปฏิบัติรวมกันทั้ง ๘ ข้อ ควบคู่กันไปจึงจะเป็นเหตุให้ได้บรรลุถึงพระนิพพาน

อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **อริยมรรค** แปลว่า ทางอัน

ประเสริฐ ทางของพระอริยะ ทางไปสู่ความเป็นอริยชน คือ ข้อปฏิบัติทั้ง ๘ ข้อนี้ ผู้ใดปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ จิตใจของผู้นั้นก็จะหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เปลี่ยนสภาพจากปุถุชนคนกิเลสหนามาเป็นอริยชน คือคนประเสริฐ เช่น อย่างพระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย

มรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ปัญญาเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ประการ ดังที่ได้บรรยายไปแล้ว

๒. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ คือดำริในการที่จะออกจากกาม ๑ ดำริในอันไม่พยาบาท ๑ ดำริในอันไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่นให้ได้รับความลำบาก ๑ ความดำริทั้ง ๓ ประการนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ

๓. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ ได้แก่ เว้นจากการพูดโกหก เราพูดแต่คำสัตย์คำจริง เว้นจากการพูดส่อเสียดยุยงให้ผู้อื่นทะเลาะวิวาทกันแตกร้าวสามัคคีกัน เราพูดแต่ถ้อยคำที่สมานสามัคคีระหว่างหมู่คณะ ชักจูงให้หมู่คณะมีความสามัคคีปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เว้นจากการพูดถ้อยคำที่หยาบช้าเป็นคำที่แช่งชักหักกระดูก ทำให้ผู้ฟังไม่พอใจ ทำให้ผู้ฟัง

เจ็บใจ เราพูดแต่วาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน ชวนให้ดูดดื่มไว้ในจิตในใจของผู้ฟัง เราเว้นจากการพูดถ้อยคำที่หาสารประโยชน์มิได้ พูดแต่ถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยประโยชน์

๔. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ คือเว้นจากกายทุจริต ๓ คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เราตั้งอยู่ในเมตตาความรักใคร่เอ็นดู ปรานีสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เราตั้งอยู่ในสัมมาชีพเลี้ยงชีวิตให้ถูกตามกฎหมายบ้านเมือง และศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา เราเป็นผู้ประกอบไปด้วยสทารสันโดษยินดีเฉพาะในสามีภรรยาของตนเท่านั้น

๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตที่ผิดกฎหมายบ้านเมือง และศีลธรรมอันดีงาม

๖. **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ คือเพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่ เพียรในสัมมัปปธานทั้ง ๔ คือ สังวรปธาน เพียรระวังบาป อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ปหานปธาน เพียรละบาปคือความโลภโกรธหลงที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดานของเรา

ภาวนาปธาน เพียรพยายามอบรมสั่งสม บุญกุศลเป็นต้นว่า ให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ ฟังเทศน์ เจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาเป็นต้น ให้เกิดให้มีขึ้นในขันธสันดานของตน อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาคุณงามความดี ที่ตนได้บำเพ็ญมาแล้วให้ดำรงอยู่ ให้คงอยู่ เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา สมาบัติ มรรคผลพระนิพพาน ให้อยู่กับตัวของเรา

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นในร่างกายด้วยอุปาทานจิต

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๘. **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ ได้แก่ การเจริญฌานทั้ง ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเนื้อหาสาระในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการโดยย่อ ถ้าจะบรรยายโดยพิสดารแล้วต้องบรรยายวันละข้อ อย่างน้อยก็ ๘ วันจึงจะจบ เพราะวิจิตรพิสดารกว้างขวางมาก จึงกล่าวโดยย่อ และที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเนื้อหาสาระในด้านปริยัติ แต่ในด้านปฏิบัติแล้วไม่ใช่อย่างนั้น

เวลามาประพฤติปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เราเอาละเอียดเข้าไป มีปัญหาอยู่ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ทำงานอย่างไร ใครเป็นผู้ทำงาน และบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างไร เราต้องศึกษาให้เข้าใจ

คือการทำงานของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น มรรคสัจเป็นผู้ทำงาน ทำอย่างนี้คือ นำเอาทุกขสัจ คือ รูปนามขันธ์ ๕ มาเป็นทางเดิน เช่นที่เราทั้งหลายกำหนด อาการพอง อาการยุบ อาการขวาย่างซ้ายย่าง กำหนดเวทนา ทั้งที่เป็นสุข ทั้งที่เป็นทุกข์ ทั้งที่ดีใจ ทั้งที่เสียใจ ทั้งที่เฉยๆ กำหนดจิต ที่คิดโน้นคิดนี้อยู่ตลอดเวลา กำหนดธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ นี้เรียกว่าเรากำหนดรูปนามขันธ์ ๕ มัคคสัจทั้ง ๘ นั้นเป็นผู้เดินทาง

พร้อมกันนั้น ก็จะละสมุทัยคือตัณหาไปด้วย ละได้สิ้นเชิงเมื่อไร ทุกข์ก็ดับไปหมด ชื่อว่านิโรธสัจ ยกตัวอย่างเช่น เราอ้าปากพูดนี้เป็นตัวทุกขสัจแล้ว สติรู้ทันคือเราได้กำหนดเป็นมรรคสัจ หมายความว่าก่อนจะพูดนั้น เรากำหนดเสียก่อนว่าอยากพูดหนอๆ การที่มีสติรู้ทันอย่างนี้ เรากำหนดเสียก่อนแล้วจึงพูดอย่างนี้เป็นมรรคสัจ

ทีนี้หากว่าเราไม่ได้กำหนด เราพูดไปตามธรรมชาติ พอดีอยากพูดก็พูดเลยทีเดียว ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นตัวสมุทัยสัจคือตัณหา ถ้าในขณะพูด เราตั้งสติกำหนด เว้นโมหะตัวเผลอ คือไม่เผลอไม่สะเพร่า ไม่หลงลืม เรามีสติระลึกรู้ทันเสียก่อนแล้วจึงพูด เป็น**สัมมาวาจา**พูดชอบ

เมื่อยืนเดิน นั่งนอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ทำการใดๆ ก็ดี เรามีสติกำหนดรู้ทันอยู่ทุกขณะเป็นมรรคสัจ แต่ถ้าว่าเราไม่มีสติกำหนด เวลาเดินก็เดินไปตามธรรมชาติ จะนั่ง จะยืน จะนอน คู้ก็ดี เหยียดก็ดี หรือว่าเคลื่อนไหวทำงานใดๆ ก็ดี เราปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โมหะตัวเผลอก็เกิดขึ้นมา พร้อมกันกับสมุทัยคือตัณหาก็เกิดขึ้น ก็เป็นตัวสมุทัยสัจ

เหตุนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า จะยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี จะคู้ เหยียด เคลื่อนไหวใดๆ ก็ดี เรามีสติกำหนด ในขณะที่เรามีสติกำหนดอยู่นั้น โมหะตัวเผลอเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อโมหะตัวเผลอเกิดขึ้นไม่ได้ สมุทัยคือตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ก็จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ** คือทำการงานชอบ

เมื่อขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้รส ขณะรู้สัมผัส ขณะนึกคิด ขณะบริโภคอาหาร ขณะนุ่งห่ม เป็นต้น เรามีสติรู้ทันเป็นมรรคสัจ พร้อมกับละสมุทัย คือความอยากเห็น อยากได้ยิน อยากรู้กลิ่น อยากรู้รส อยากรู้สัมผัส อยากนึกคิด อยากบริโภคอาหาร อยากนุ่งห่ม เป็นต้น เว้นโมหะตัวเผลอ เป็น**สัมมาอาชีวะ** คือเป็นอยู่ชอบ

หมายความว่า ถ้าเราไม่ได้กำหนด ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ก็เป็นตัวสมุทัยคือตัณหา แต่ถ้าเรามีสติกำหนดอยู่ทุกขณะ มีสติรู้ทันก็เป็นสัมมาอาชีวะเป็นอยู่ชอบ

องค์มรรคทั้ง ๓ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี้จัดเป็นศีล เพราะเว้นโมหะ คือตัวเผลอตัวหลง เป็นต้น

สติรู้ทันทุกขณะนั้นเป็น**สัมมาสติ**ระลึกชอบ ถ้ารู้ไม่ทันเป็นสมุทัยคือตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ วิริยะความเพียร ตั้งสติรู้ทันบ่อยๆ เป็น**สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ หมายความว่า เราจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เรารู้ทันอยู่ทุกขณะเป็นสัมมาวายามะเพียรชอบ ถ้ารู้ไม่ทัน คือเราไม่กำหนด ปล่อยไปตามธรรมชาติ ก็เป็นตัวสมุทัยคือตัณหาเหตุให้เกิดทุกข์

สมาธิมั่นคง ไม่เผอเรอ เป็น**สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ คือในขณะใดที่เรามีสติ กำหนดในขณะนั้น เรียกว่าเรามีสมาธิ คือสมาธิมันเกิดพร้อม สมาธิขั้นนี้เราเรียกว่าขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ แต่ถ้าหากว่าเราไม่ได้กำหนดสมาธิก็ไม่เกิด เหตุนั้น ขณะใดที่เราได้กำหนด ก็แสดงว่าสมาธิของเรามีอยู่ ไม่เผอเรอ จัดเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจ

มั่นชอบ

องค์มรรคทั้ง ๓ นี้คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้จัดเป็นสมาธิ เพราะมีสติกำหนดระลึกรู้ทันไม่เผลอ

ปัญญาอันเห็นรูปนามเกิดดับนั้น เป็น**สัมมาทิฏฐิ** ปัญญาเห็นชอบ วิตกรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังไม่เที่ยงต้องดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ ทนได้ยากต้องดับไป อนัตตาไม่ใช่ตน ไม่มีอำนาจอันใดที่จะบังคับบัญชา บังคับไม่ได้เกิดขึ้นมาแล้วต้องดับไป การเห็นพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ติดอยู่กับรูปนามนั้นตลอดเวลาเป็น**สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ

ธรรมะด้านปริยัติกับด้านปฏิบัตินี้ไกลกัน สัมมาสังกัปปะในด้านปริยัติท่านอธิบายว่า เราดำริในการออกจากกาม ในการไม่พยาบาท ในการไม่เบียดเบียน เป็นสัมมาสังกัปปะดำริชอบ

แต่เมื่อมาถึงเวลาปฏิบัติแล้ว หมายเอาละเอียดกว่านั้น คือหมายความว่า ในขณะที่เรามีสติรู้ทันในการกำหนดรูปนามอยู่ตลอดเวลา การกำหนดรูปนามของเราได้ปัจจุบันดี เมื่อกำหนดทันปัจจุบันดีแล้ว ก็จะเห็นความเกิดดับของ

รูปนาม เห็นรูปนามเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเห็นรูปนามเป็นพระไตรลักษณ์อย่างนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ

องค์มรรคทั้ง ๒ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญา เพราะกำหนดทันปัจจุบันจนเห็นพระไตร-ลักษณ์ การเห็นรูปนามดับไปๆ กับพระไตรลักษณ์พร้อมๆ กันเช่นนั้น จนสิ้นอาสวะอันเป็นตัวสมุทัยเมื่อใด เมื่อนั้นทุกข์จะดับไป หมดไม่เหลือให้เห็นในขันธสันดาน เรียกว่านิโรธสัจ ย่อมสมบูรณ์แล้วแก่พระอริยเจ้าอย่างแน่นอน ในด้านปฏิบัติถือเอาเนื้อความเท่านั้น

ก็พอสรุปได้ว่า หากว่าเรามีสติ กำหนดทันปัจจุบัน เรากำหนดอาการขวาย่างซ้ายย่างก็ดี กำหนดอาการพองอาการยุบก็ดี กำหนดเวทนา จิต ธรรม ก็ดี เรามีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันธรรม ก็ชื่อว่ากำหนดถูกอริยมรรคทั้ง ๘ ประการ คือหากว่าเรามีสติรู้ทันขณะใด ขณะนั้น อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็เกิดขึ้นพร้อมกัน

เมื่อใด อริยมรรค ๘ นี้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็แสดงว่ากำลังของวิปัสสนาญาณของเราแก่เต็มที่ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่เต็มที่ ก็จะเข้าสู่มัคควิถีทันที เมื่อเข้าสู่มัคควิถีในวินาที

ใด วินาทีนั้นก็เป็นอันว่า เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผล นับตั้งแต่ขั้น โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล จนถึงขั้น อรหัตมรรค อรหัตผล

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ในแง่การปฏิบัตินี้ นิดเดียวเท่านั้น เหตุนั้นก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงใช้สติสัมปชัญญะ พยายามกำหนดให้ทันปัจจุบันธรรม อย่าขี้เกียจ อย่าเบื่อหน่าย อย่าท้อใจ ต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้

เพราะสภาวธรรมของวิปัสสนา ไม่เหมือนกันกับสภาวะของสมถะ สมถะนั้น ยิ่งปฏิบัติไปยิ่งสงบไปๆ ตามลำดับ จนได้ฌาน เข้าสู่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เพียงแต่ได้ปฐมฌาน ความทุกข์ ความอะไรก็หมดไป ยิ่งไปถึงขั้นจตุตถฌานแล้ว ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มาปรากฏเลย เพราะเมื่อเข้าถึงจตุตถฌานแล้ว ความรู้สึกก็หมดไป ลมหายใจหมดไป ร่างกายหยุดทำงานชั่วขณะ เมื่อเป็นเช่นนั้น ความสุขก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ความทุกข์ไม่มีปรากฏ ด้านสมถะเป็นอย่างนี้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งมีความสุข

แต่ด้านการปฏิบัติวิปัสสนา ไม่เหมือนกันอย่างนี้ คือ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เราต้องเห็นรูปนาม เห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนาม ต้องเห็นรูปนามเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรูปนามแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะมีแต่ความทุกข์ อะไรเกิดขึ้นมาทางร่างกาย ก็มีแต่ทุกข์ เกิดขึ้นมาทางจิตใจก็มีแต่ทุกข์ วันทั้งวันคืนทั้งคืน เราจะหาความสุขสัก ๕ นาทีก็หายาก แทบจะว่าไม่มีความสุขเลย

เพราะยิ่งใช้สติกำหนดทันปัจจุบันมากเท่าไรๆ ยิ่งเห็นแต่ทุกข์แต่โทษของรูปนาม เห็นแต่ความดับไปของรูปนาม เห็นรูปนามนั้นเป็นของน่ากลัว จนเบื่อหน่ายในรูปนาม เกิดความอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม ไม่มีความสุขเลย

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม หากว่าท่านทั้งหลายไม่ท้อใจ เป็นนักปฏิบัติใจสิงห์ ตายก็ยอมตาย หากว่าไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลขั้นสูงสุดแล้ว จะไม่ยอมหยุดการปฏิบัติเป็นอันขาด ถึงว่าเนื้อและเลือดมันจะเหือดแห้งไปก็ตามทีมันเหลืออยู่แต่เอ็นกับกระดูกนี้ เราก็จะปฏิบัติร่ำไป จะไม่เลิกละการประพฤติปฏิบัติ เมื่อเราตั้งปณิธานจิตอย่างนี้แล้ว ก็สามารถที่จะบรรลุธรรมได้

มีพระรูปหนึ่ง มาปฏิบัติอยู่ในสำนักนี้ เวลาปฏิบัติมีแต่ทุกข์แต่โทษ เกือบจะว่าเอาชีวิตไม่รอด จนไปหาพึ่งพระพึ่งเณร ก็พึ่งไม่ได้ พระเณรเป็นสิบๆ มาล้อมก็ไม่สามารถที่จะให้มีความสุขได้ ไม่อาจที่จะระงับความกลัวได้ ไปนอนอยู่ที่ไหนๆ ทั้งกลางวันกลางคืน ก็มีแต่ความกลัว มีแต่ความทุกข์ จะไปห้องน้ำก็ไม่กล้าไป จะเดินไปในบริเวณวัด จากกุฏินี้ไปหากุฏินั้น ห่างกัน ๒-๓ หลังเท่านั้น กลางวันแท้ๆ ก็ยังกลัวไม่กล้าไป มันเป็นถึงขนาดนี้

สภาวะของวิปัสสนา ความทุกข์อะไรๆ มันโหมเข้ามาหมด ปรากฏชัดทั้งนั้น หากว่าใจไม่สู้จริงๆ แล้วไม่สามารถที่จะผ่านพ้นไปได้ และพระรูปนั้น ท่านก็ตั้งปณิธานจิต เพราะตอนนั้นนั่งไม่ได้แล้ว มีแต่เดินอย่างเดียว เหตุไรจึงนั่งไม่ได้ เพราะว่าเวลานั่งมันมีความกลัว สภาวะมันเกิดขึ้นมาเหมือนกับว่าแมลงผึ้งหรือว่าต่อแตน ออกจากรังของมันแล้ว ก็โหมมาทิ่มมาแทงที่ร่างกายของเรา

มีแต่ทุกข์แต่โทษอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงไม่สามารถนั่งได้ และเมื่อนั่งไป เดี๋ยวก็ร้อน เดี๋ยวก็เย็น เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่สามารถที่จะพรรณนาให้สิ้นสุดไปได้ เมื่อนั่งไม่ได้ จะทำอย่างไร จึงจะปฏิบัติต่อไปได้ เพราะว่าไป

หาครูอาจารย์ท่านก็แนะนำ พูดให้ฟังอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เป็นที่พอใจ ไม่ถึงอกถึงใจ คิดว่าทำไมหนอครูบาอาจารย์จึงแก้อารมณ์ของเราไม่ได้

ผลสุดท้าย ท่านก็ตั้งปณิธานจิตอธิษฐาน เมื่อตั้งปณิธานจิตนั้นก็คิดว่า คำสัจจะที่ตั้งลงไปนั้น จะเป็นของที่ไม่แน่นอน จึงอธิษฐานเอาแผ่นดินทั้งแผ่นว่า

สาธุ ข้าพเจ้าขออธิษฐานแผ่นดินทั้งแผ่นนี้ให้แข็งเหมือนเพชร เมื่อใดแผ่นดินทั้งแผ่นที่แข็งเหมือนเพชรนี้ ไม่ละลายเป็นน้ำไป ข้าพเจ้าจะไม่หยุดการปฏิบัติเป็นอันขาด ถึงตายก็ยอมตาย ร่างกายและจิตใจทั้งหมดนี้ เรามอบถวายแก่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มอบถวายแก่ครูบาอาจารย์หมดแล้ว ขณะนี้ เราเพียงแต่ยืมท่านมาใช้เท่านั้น ยืมมาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เพื่อแลกเอาบุญเอากุศล แลกเอาโลกุตรธรรมเท่านั้น เหตุนั้นถึงเมื่อมันจะตายก็ยอมตาย

พอดีตั้งปณิธานจิตอย่างนี้ ท่านทั้งหลาย แทนที่สิ่งที่เป็นอยู่ทั้งหลาย มันจะหยุดไป กลับไม่หยุดเสียแล้ว โหมเข้ามาๆ มีอะไรๆ ในโลกนี้ คิดว่ามันโหมเข้ามาหมด ท่านก็ตั้งว่า ร่างกายและจิตใจทั้งหมดนี้ ข้าพเจ้ามอบถวายพระ

รัตนตรัย ครูบาอาจารย์หมดแล้ว จะตายในนาที่นี้ ชั่วโมงนี้ก็ยอมตาย ยอมเสียสละชีวิต เมื่อยอมเสียสละชีวิตแล้วมันก็หมดปัญหา เมื่อปลงภาระแล้ว ไม่กลัวแล้วความตาย

เมื่อไม่กลัวความตาย ก็เกิดความอุตสาหพยายาม เกิดความกล้าหาญขึ้นมา ไม่ท้อใจ เมื่อสภาวะใดๆ เกิดขึ้นมาก็ยิ้มได้สู้ได้ ทำให้การปฏิบัติของท่านดำเนินไปตามลำดับๆ ผลสุดท้ายก็สามารถปฏิบัติ ถึงจุดหมายปลายทาง

นี้แลท่านทั้งหลาย อุทาหรณ์ที่นำมาบรรยายให้ฟังนี้ไม่ใช่ว่าเป็นเพียงเรื่องที่สร้างขึ้น เป็นเรื่องจริง มีตัวตนบุคคลจริงๆ เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายได้อุตสาหพยายามประพฤติปฏิบัติร่ำไป จนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางคือได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วนั้นแหละ จึงจะหยุดได้ ถ้ายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ตราบใด ก็ยังขึ้นชื่อว่ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ เราจะประมาทไม่ได้ ดังที่พระพุทธ-องค์ได้ตรัสไว้ว่า

ภิกฺขุ วิสฺสาสมาปาทิ อปฺปตฺโต อาสวกฺขยํ

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อใด ยังไม่ได้บรรลุถึงความสิ้นอาสวะกิเลส อย่าพึ่งนอนใจ ดังนี้

แต่ถ้าไม่ได้ไม่ถึงที่สุดอย่างไร ก็ขอให้ได้ปฐมมรรคก็ยังดี เพราะว่าสามารถปิดประตูอบายภูมิได้แล้ว

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่ได้บรรยายธรรมะ เรื่อง **อริยมรรค ๘ ประการ** มานี้ ก็สมควรแก่เวลา.

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงถึงสุข นิราศทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ ให้แก่บิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร มนุษย์ อมนุษย์ อบายสัตว์ เทวดา มาร พรหม พระยายมราช และนายนิรยบาลทั้งหลาย ถ้าตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้ามีความสุขขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ขอจงได้เป็น

พลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่ง ให้เกิดปัญญาญาณ ได้บรรลุฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ อตีตังสญาณ ปัจจุปปันนังสญาณ อนาคตังสญาณ มโนมยิทธิ ได้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่งจนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญ.

ทีฆา ชาครโต รตฺติ   ทีฆํ สนฺตสฺส โยชนํ
ทีโฆ พาลาน สํสาโร   สทฺธมฺมํ อวิชานตํ ฯ
กลางคืน ยาวนาน สำหรับคนนอนไม่หลับ
หนทาง ยาวไกล สำหรับคนเมื่อยล้า
สังสารวัฏ เนิ่นนาน ยาวไกล
สำหรับผู้ไม่รู้แจ้งพระสัทธรรม ฯ

(๒๕/๑๕/๒๓)

แสงสว่างทางปฏิบัติ

๓



ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

สํ.มหา. ๑๙/๕๓๑